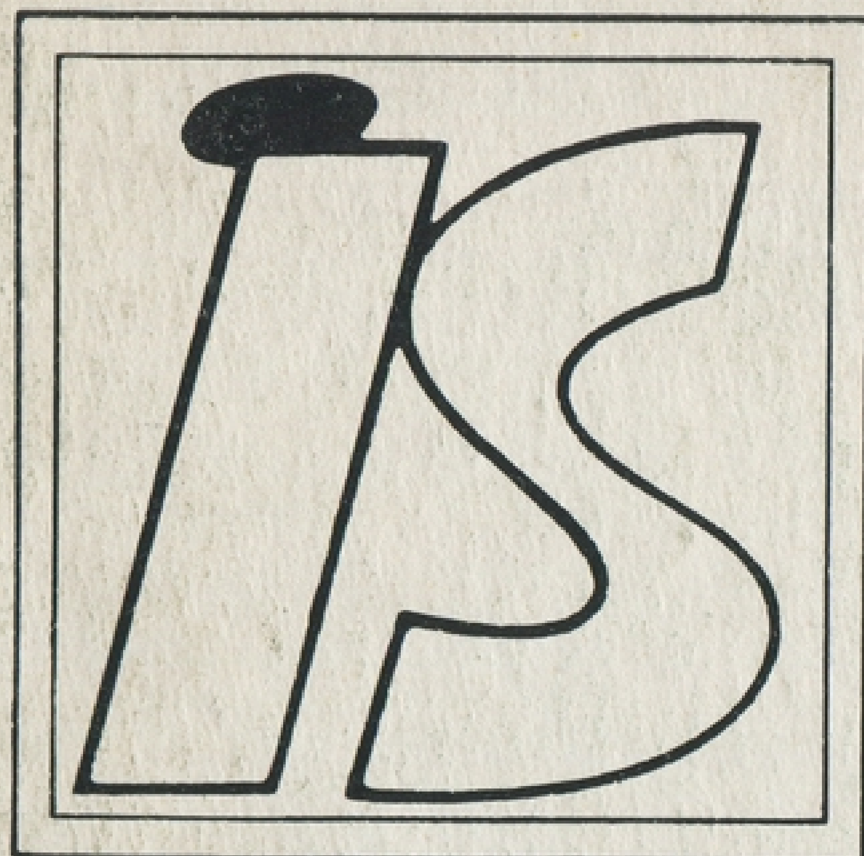
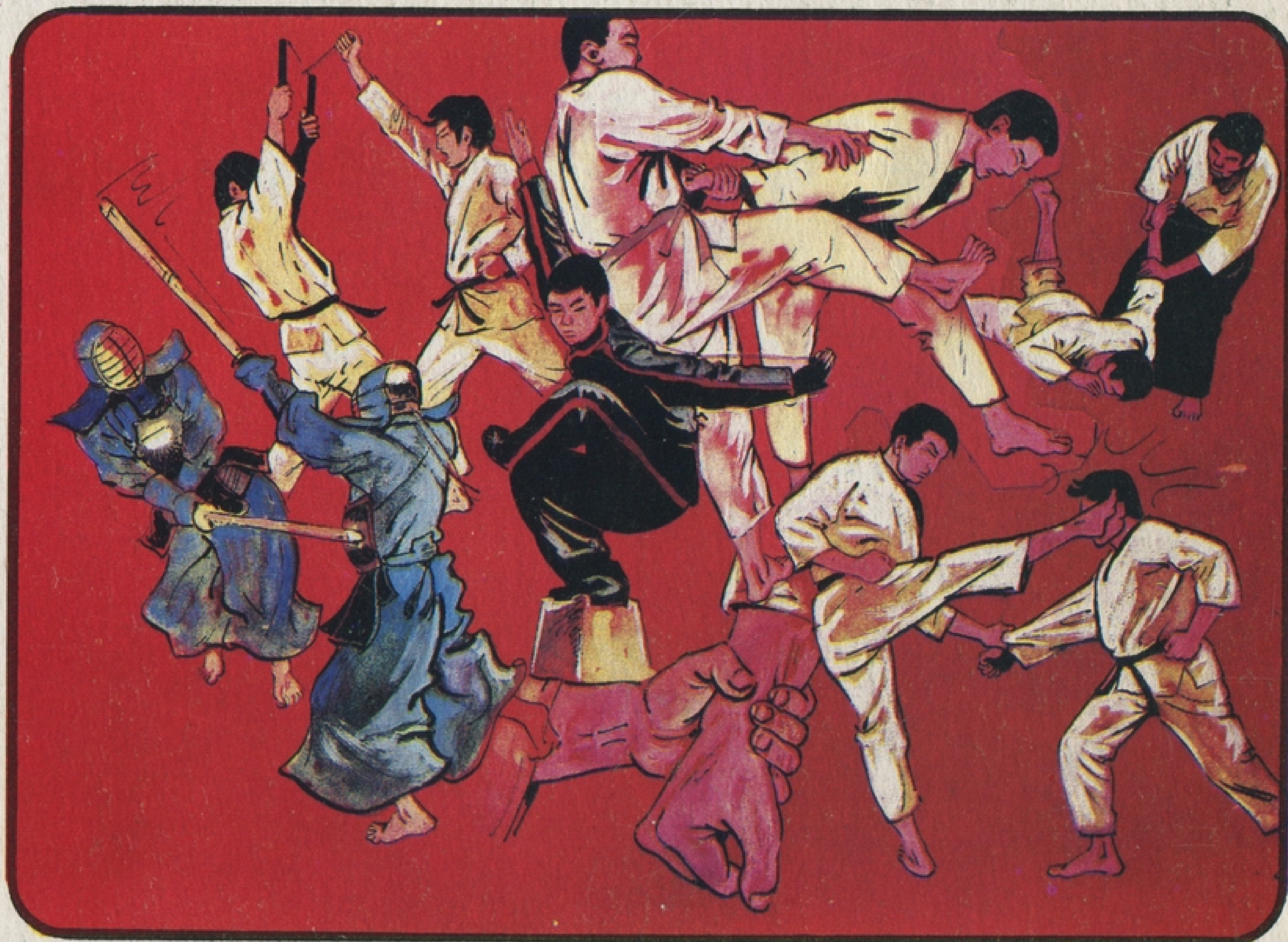


STYLE WALKI WSCHODU

Wszystko, co ciekawe
w Ilustracjach Samoprzylepnych,
do kolekcjonowania
w specjalnie
opracowanych zeszytach.

* DRUGA WOJNA ŚWIATOWA /w trzech zeszytach/
* GRZYBY POLSKICH LASÓW
* HISTORIA SAMOLOTU
* POLSKIE ZAMKI I PAŁACE
* PIŁKARSKIE MISTRZOSTWA ŚWIATA
* STYLE WALKI WSCHODU
* KONTYNENTY – AMERYKA ŁACIŃSKA

INNE W PRZYGOTOWANIU





KRAJOWA
AGENCJA
WYDAWNICZA

ALBUM DLA KOLEKCJONERÓW

Autor:
ANDRZEJ TREPTE
Ilustracje samoprzylepne:
MAREK SZYSZKO
Opracowanie graficzne:
MACIEJ KRAJEWSKI
Redaktor merytoryczny:
JANUSZ FLORKIEWICZ
Redaktor techniczny:
CEZARY DUDA

Skład: RSW „Prasa-Książka-Ruch"
Zakł. Wklęsłodrukowe, W-wa, ul. Okopowa
Druk i oprawa: „Dečje Novine" Jugosławia
Nakład: 120.000 egz.
ISBN-83-03-00391-7



Geneza samoobrony sięga tysięcy lat. Dane historyczne wskazują, że różnorodne formy walki wręcz i samoobrony stosowano w starożytnym Egipcie, Grecji, Indiach, Tybecie, Chinach, Japonii i innych krajach Azji.

Odnalezione w skalnych grobowcach nad wschodnim brzegiem Nilu staroegipskie malowidła ścienne z XXI w. p.n.e. świadczą o znajomości pewnych chwytów i technik walki, podobnych do stosowanych obecnie.

Nie ma jednak przekonujących dowodów na to, gdzie i kiedy powstały pierwowzory poszczególnych rodzajów walki, które dały początek późniejszym stylom samoobrony. Jedynym pewnym faktem jest, że istniały tysiące stylów walki, a wszystkie znane do dziś są w pewien sposób powiązane.

Etykę sztuki walki zawarto w kodeksach honorowych. Do najbardziej znanych należy stworzony w Japonii w okresie EDO (1603–1867) kodeks samurajów BUSHIDO. Zawierał wiele elementów konfucjonizmu, filozofii buddyjskiej, a w szczególności Zen. Życie samurajów było rodzajem praktycznego zastosowania moralności wynikającej z filozoficzno-teoretycznej zawartości kodeksu. Pogarda śmierci, bezwarunkowa ofiarność i wierność danemu słowu – to podstawowe cechy ich filozofii. Rycerskie poematy epickie z tych czasów często odwołują się do starych wzorów cnoty i bohaterskich, owianych legendą, czynów z okresu walk rodów bądź całych narodów, jak wojny Mongołów, Chińczyków i Japończyków.

Szlachetne zasady nie panowały jednak powszechnie i zdarzały się również przykłady podłości, zdrady, wiarołomstwa, bezsensownego okrucieństwa. Idealny wojownik w Japonii istniał tylko w literaturze. Średniowieczni rycerze Wschodu, surowi, wytrzymali na ból podlegali także zwykłym ludzkim słabościom.

W tym okresie było w zwyczaju, że nawet najbardziej zahartowani w walkach rycerze zostawali mnicha-

mi, przyjmowali zakonne imiona i zamykali się w klasztorach.

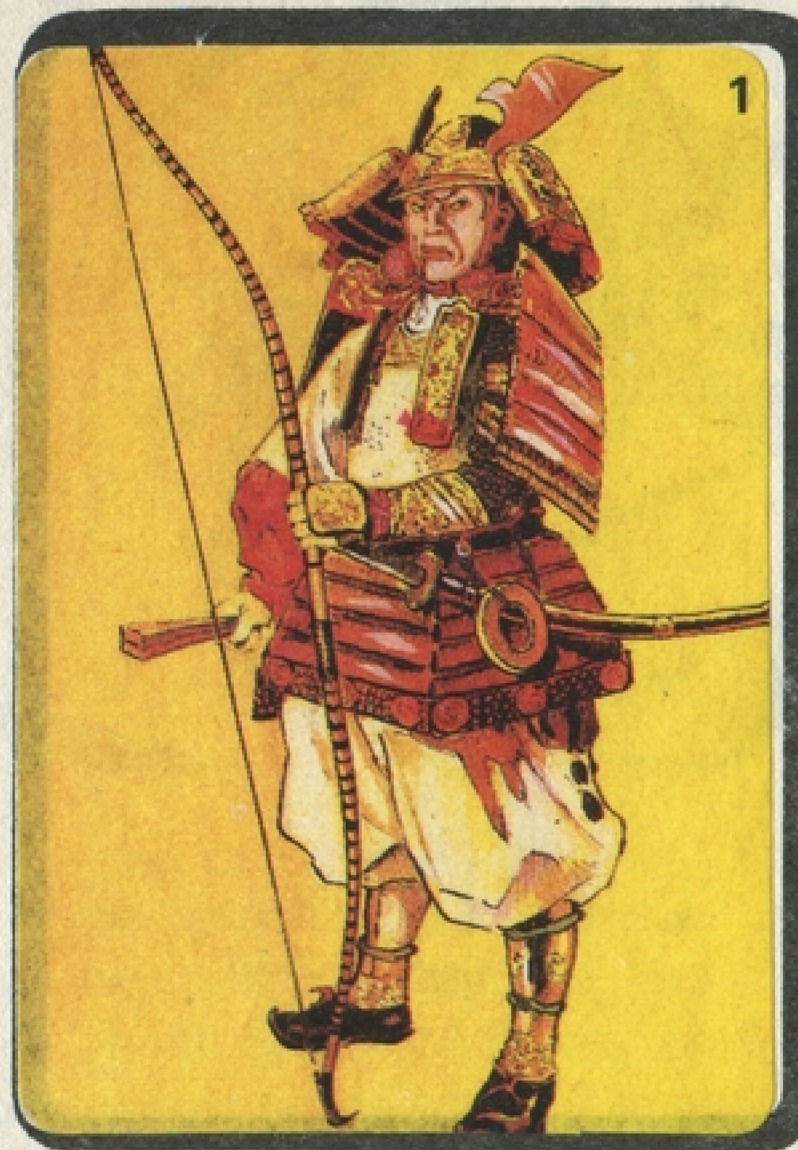
Świątynie i klasztory były ogromnymi zespołami, w których przebywało wiele tysięcy mnichów – rycerzy. Klasztory często prowadziły między sobą bezlitosne wojny, nie tyle o wyznawane doktryny, ile o zagrożone interesy materialne.

Ulubioną bronią mnichów była wysoka halabarda, NAGINATA, z długim wygiętym ostrzem. Używali też łuków i strzał, mieczy, a czasem żelaznych maczug. Kodeks mnichów wzorowany był na kodeksie samurajów. Do najbardziej wojowniczych w Japonii należeli mnisi Enryaku-ji z góry Hiei oraz sekt z Nara. W Chinach sławą okryli się mnisi z klasztoru Shaolin. Tam też poszczególni autorzy doszukują się powstania pierwowzorów samoobrony.

Historycy zajmujący się stylami walki i samoobrony dowodzą, że wielcy mistrzowie dostosowywali je do miejscowych warunków terenowych. Jeżeli, np. teren był błotnisty, kładziono nacisk na techniki ręczne. W zatłoczonych miastach portowych, jak np. Szanghaj, przywiązywano szczególną wagę do mocnego uchwycenia i mocowania się. Natomiast na płaskim obszarze preferowano wyskoki i podcięcia nogami. W terenie skalistym i nierównym stosowano walkę połączoną z biegiem, skokami, zmianami kierunku i postawy.

Naukę stylów prowadzono w specjalnych szkołach walki. Wielu uczniów zmieniało sztukę swych mistrzów wprowadzając do niej nowe elementy, co prowadziło do powstania odrębnych szkół. Często mało istotne zmiany powodowały, że „nowy" mistrz mógł umieścić swoje imię w godle własnej szkoły.

Style ulegały ewolucji również w sposób naturalny. Niektórzy mistrzowie opuszczali rodzinne strony w czasach zamieszek i wojen, aby osiedlić się w spokojnej okolicy. Wówczas przystosowywali styl do nowego terenu, warunków fizycznych i mentalności miejscowej ludności. Na pytanie, który ze stylów samoobrony był lub jest najlepszy – nie będzie odpowiedzi, ponieważ taki nie istnieje. Wszystkie mają specyficzne zalety. Tak jak człowiek nigdy nie powinien być uważany za doskonałość, tak żaden z systemów samoobrony nie powinien być uznawany za niezawodny.



Ubiór wojenny samurajów stanowił pancerz ze skóry albo pokrytej laką blachy. Złożony z licznych części chroniących pierś, plecy i boki, połączonych z tyłu za pomocą sznurków oraz przymocowanych od dołu do części przedniej i tylnej tworzył rodzaj sztywnej spódniczki. Rękawice z materiału pokrytego żelaznymi płytkami. Na nogach rodzaj nogolenników sięgających pod kolano. Żelazny hełm z przyłbicą „ze skrzydłami" miewał ozdobne rogi. Uzbrojenie: kołczan ze strzałami, wielki łuk, dwa miecze, U pasa wisiało krzesiwo i różne drobne przedmioty.

W dawnych czasach znajomość sposobów walki była koniecznością. W początkach XIX w. potrzeba ta odgrywała już nikłą rolę w społeczności i z czasem zaczęła przyjmować formy sztuki walki w samoobronie. Zmieniła się idea głoszona przez filozofów. Zaczęto doszukiwać się nowych wartości głosząc m.in.: „Pozwólmy na to, aby sztuki walki przeznaczone były dla uzdrowienia naszego życia, wewnętrznej szczęśliwości, a nie były używane do niszczenia i kaleczenia", „Sztuka jest bezużyteczna, jeśli nie jest przeznaczona dla przedłużenia życia i czynienia dobra światu".

Niniejsza publikacja nie ujawnia tajników sztuki walki w samoobronie, ponieważ w sztuce tej nie ma żadnych tajemnic. Celem publikacji jest dostarczenie czytelnikom podstawowych informacji o wybranych sztukach samoobrony.



Samuraj obezwładnia napastnika bez użycia broni za pomocą techniki JU–JITSU.

柔術

– znak japoński JU–JITSU

Uwalnianie ręki z uchwytu.



Uwalnianie ręki z uchwytu dwiema rękami.



JU-JITSU – w języku japońskim znaczy „łagodna sztuka". Jest to najstarszy japoński system walki obronnej prowadzonej – wbrew nazwie – w brutalnej, ostrej formie. Polega na umiejętności natychmiastowego obezwładnienia przeciwnika, który przewyższa nas siłą, ciężarem, lub posiada broń – poprzez rzucenie go na ziemię, uderzenie w miejsce wrażliwe, stosowanie duszenia i dźwigni na stawy – z jak najmniejszym własnym wysiłkiem.

Powstanie i rozwój JU-JITSU w Japonii przypada na połowę XVI wieku. Było wykorzystywane w czasie bitew przez rycerzy japońskich – samurajów oraz mnichów-żołnierzy, którzy dzięki długoletnim treningom w klasztorach opanowali tę sztukę do perfekcji (m.in.: mnisi Enryaku-ji z góry Hiei oraz sekt z Nara). Tajniki walki były zazdrośnie strzeżone, co uniemożliwiało rozpowszechnienie się ich umiejętności wśród innych warstw społecznych. Za zdradzenie tych tajników karano śmiercią.

Istniało w Japonii około dwudziestu szkół, zajmujących się nauczaniem JU-JITSU. Różniły się przede wszystkim specjalizacją w poszczególnych technikach i rodzajach chwytów, rzutów, duszeń, dźwigni i ciosów. Najstarszą szkołę założył w XII wieku generał Shinra Saburo pod nazwą DAITO-RYU. Późniejsi wielcy mistrzowie, to m.in.: Miyamoto Musahi, Akaiama, Araki Mataemon. Najbardziej zna-



Napastnik chwyta za rękę. Broniący się wykonuje przechwyt ręki napastnika i pociągając ją do przodu powoduje wytrącenie z równowagi oraz zadaje cios drugą ręką w łokieć, unieszkodliwiając napastnika.

ne szkoły w tych czasach: WA-JITSU, AIKI-JITSU, KEMPO-JITSU, TAKE-NO-UCHI-RYU, KITO-RYU, TENSHI-SHIM.

Ponieważ sztuka JU-JITSU wykorzystywana była niejednokrotnie w walce o życie, wymagała wszechstronnego przygotowania i opanowania różnorodnych rzutów, uderzeń, kopnięć, duszeń, dźwigni oraz posługiwania się bronią: nożem, łańcuchem z ciężarkami, łańcuchem z kosą, punktakiem hakowym, sznurem, „wirującymi gwiazdami'', itp.

JU-JITSU uważane jest za pierwowzór wielu stylów samoobrony,



Uwalnianie rąk z uchwytu dwiema rękami.

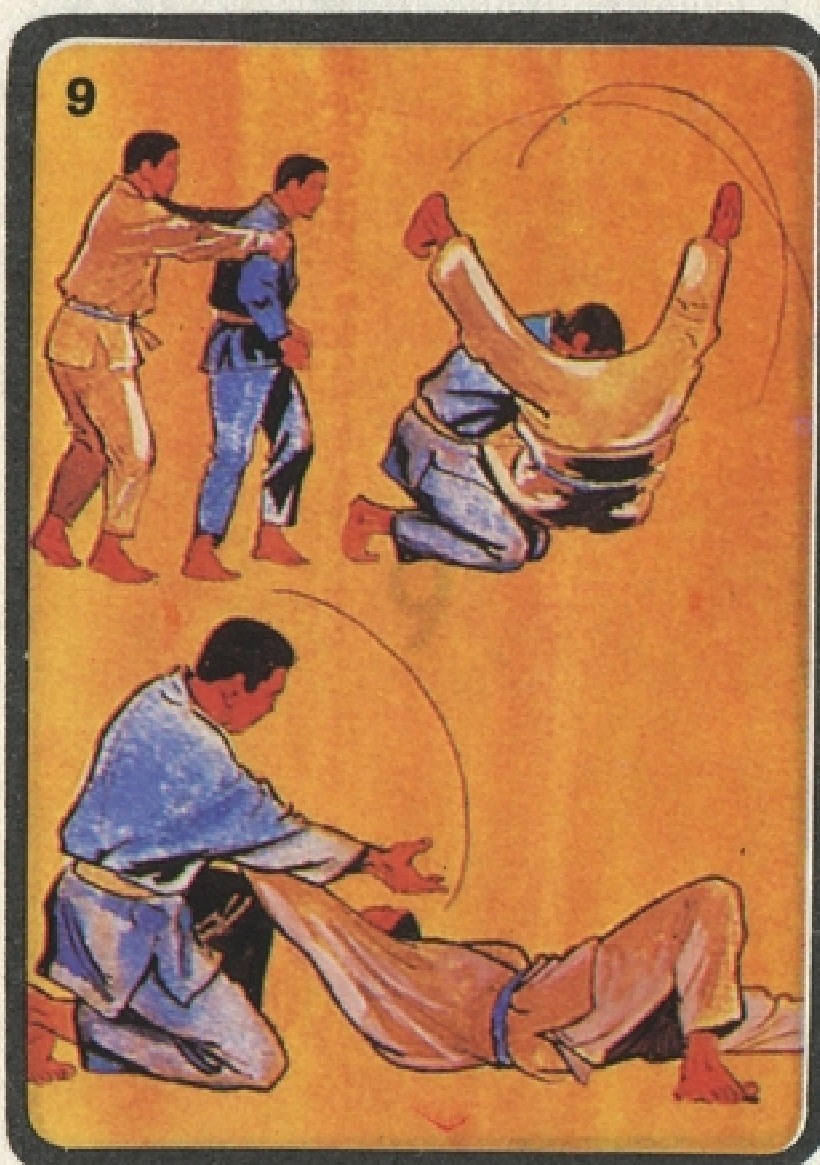




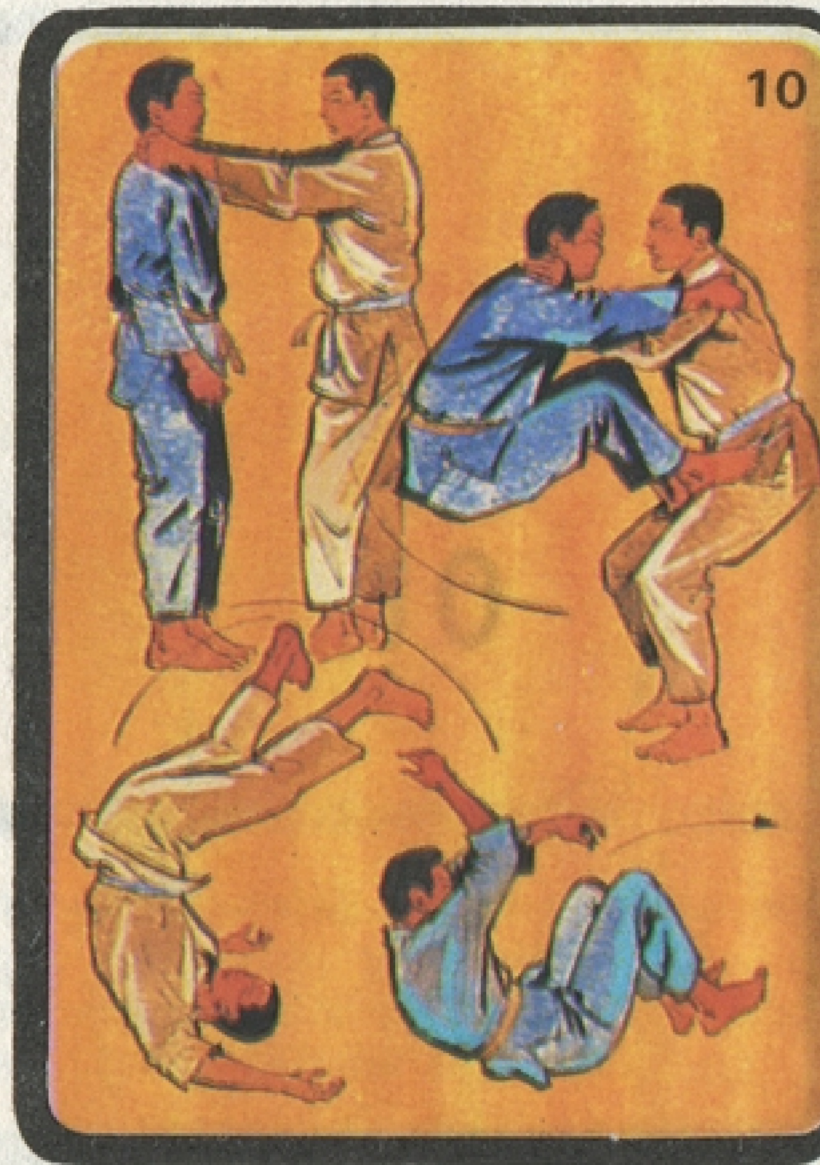
Napastnik chwyta za rękaw i zamierza uderzyć drugą ręką. Broniący się błyskawicznie jedną ręką przechwytuje rękaw przeciwnika, a przedramieniem drugiej ręki zadaje cios w szyję oraz jednocześnie podcina nogę przeciwnika od zewnątrz. Napastnik pada, broniący zadaje cios łokciem.



Napastnik chwyta oburącz za głowę. Broniący zadaje jedną ręką cios w podbrzusze i jednocześnie chwyta w kroku napastnika, drugą ręką zadaje od zewnątrz cios, tzw. kocie uderzenie w twarz. Napastnik zostaje obalony.



Napastnik chwyta dwiema rękami z tyłu za ramiona. Broniący wykonuje obniżenie i przechwyt za rękaw, przerzuca napastnika przez ramię i zadaje cios kantem dłoni.



Napastnik usiłuje dusić. Broniący przechwytuje napastnika za ramiona i skacze dwiema nogami na biodra przeciwnika, wykonując pad w tył przerzuca napastnika przez siebie.



Broniący się przechwycił rękę napastnika i wykonując dźwignię na nadgarstek obalił przeciwnika na ziemię.



Chwyty obezwładniające.



Napastnik chwyta z tyłu. Broniący rozrywa uchwyt i przechwytuje rękę napastnika oraz poprzez skręt wykonuje dźwignię na rękę oraz zadaje cios nogą.



a poszczególne techniki bezpośrednio lub z pewnymi modyfikacjami zostały przyjęte przez inne systemy. W połowie ubiegłego stulecia nastąpiło odrodzenie starojapońskiej sztuki JU-JITSU i przeobrażenie jej we wszechstronny system samoobrony. Przyczynili się do tego, m.in. Japończycy:
– były rektor uniwersytetu w Tokio prof. dr Jigoro Kano. W 1907 r. opracował system samoobrony KIME-NO-KATA (formy samoobrony) i SHINKCH-SHOBU-NO-KATA (formy walki realnej).
– Mikonosuke Kawaishi opracował w 1936 r. system samoobrony dostosowany do charakteru i mentalności Europejczyków zwany Systemem KAWAISHI.
– zespół ekspertów tokijskiego instytutu KODOKAN – w 1956 r. opracował tzw. system pięciu nowych zastosowań – GOSHIN-JITSU-NO-KATA.

Natomiast w 1953 r. Anglik Tom Blundell oraz Tondey Sachanorski z New Jersey przy współpracy szefa szkoły DAITO w Osace – Kuneby zunifikowali style DAITO oraz TENSHI-SHIM tworząc system samoobrony o wybitnie europejskim charakterze.

W 1968 r. powstał Europejski Związek JU-JITSU, który jest członkiem światowej organizacji (International JU-JITSU and TAI-JITSU Federation) nadzorowanej przez Nippon SEIBUCAN Academy, Kyoto, Japonia.

Pierwsze próby propagowania sztuki JU-JITSU w Polsce jako



Napastnik usiłuje kopnąc. Broniący zbija nogę napastnika oraz przechwytując zadaje cios nogą w krocze napastnika, a następnie uderzając łokciem w podbródek i podcinając od wewnątrz nogę napastnika obala go.



Napastnik chwyta jedną ręką za ubranie, a drugą usiłuje zadać cios nożem. Broniący przechwytuje dwiema rękami rękę przeciwnika i poprzez gwałtowny skręt wykonuje dźwignię na rękę oraz kopnięcie, które obala napastnika na ziemię.



Napastnik atakuje kijem. Broniący wykonuje unik, przechwytuje kij i przerzuca napastnika przez siebie.

chwytów obronnych datują się od 1949 r. Największe ośrodki znajdują się w: Warszawie, Szczecinie, Zielonej Górze, Katowicach.

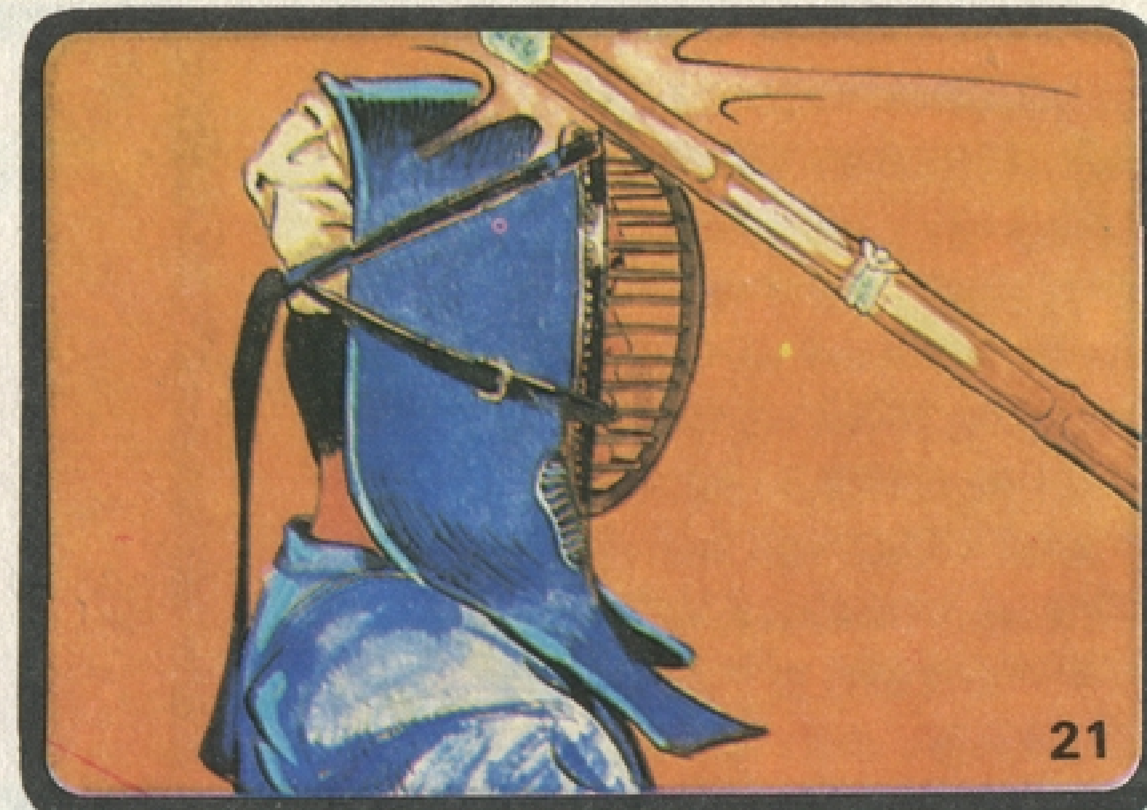
Nauczanie przebiega w stopniach zaawansowania technicznego: KYU (od 7 do 1) – stopnie uczniowskie i DAN (od 1 do 9) – mistrzowskie. Do JU-JITSU wskazany jest specjalny ubiór, składający się z długiej bluzy z mocnego materiału, spodni bez mankietów i pasa. Pas przewiązujący bluzę wykonany jest z materiału w kolorze odpowiadającym posiadanemu stopniowi wtajemniczenia (KYU, DAN). Najczęściej ćwiczy się boso, można jednak używać lekkich pantofli.



Pojedynek samurajów.



Ubiór do walki sportowej. SHINAI – miecz z bambusa, KOTE – rękawice, MEN – maska.

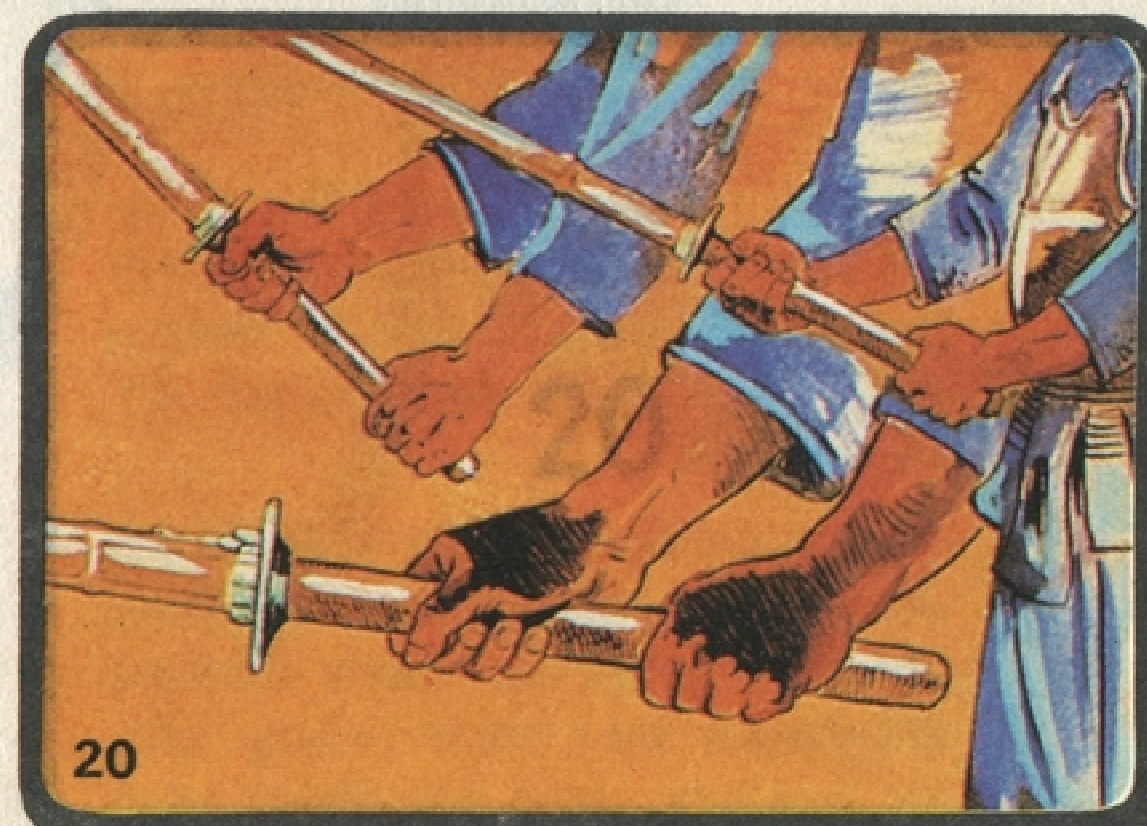


Technika ciosu w głowę z góry.

Zawodnicy KENDO w sportowej walce.



Podstawowe chwyty miecza.

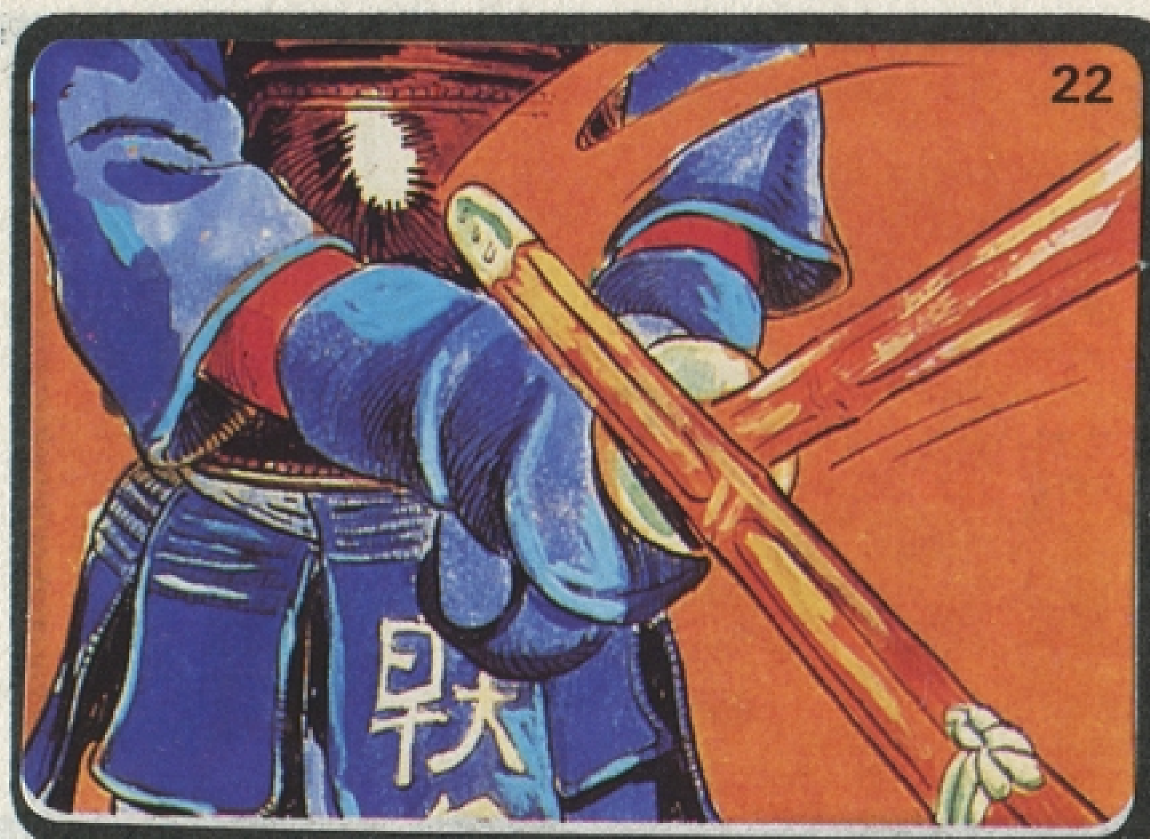


Przez wiele stuleci w świadomości Japończyków miecz – przekazywany z pokolenia na pokolenie – był przedmiotem specjalnego kultu, synonimem siły, honoru i lojalności. Japońskie przysłowie wyraża to prosto – „Katana wa bushi no tamashi" – „miecz jest duszą samuraja". Samuraj zawsze miał dwa miecze i nigdy się z nimi nie rozstawał. Dłuższy – „katana" używano do walki, krótszy – „wakizashi" przede wszystkim do obcinania głowy pokonanego przeciwnika lub popełnienia samobójstwa.

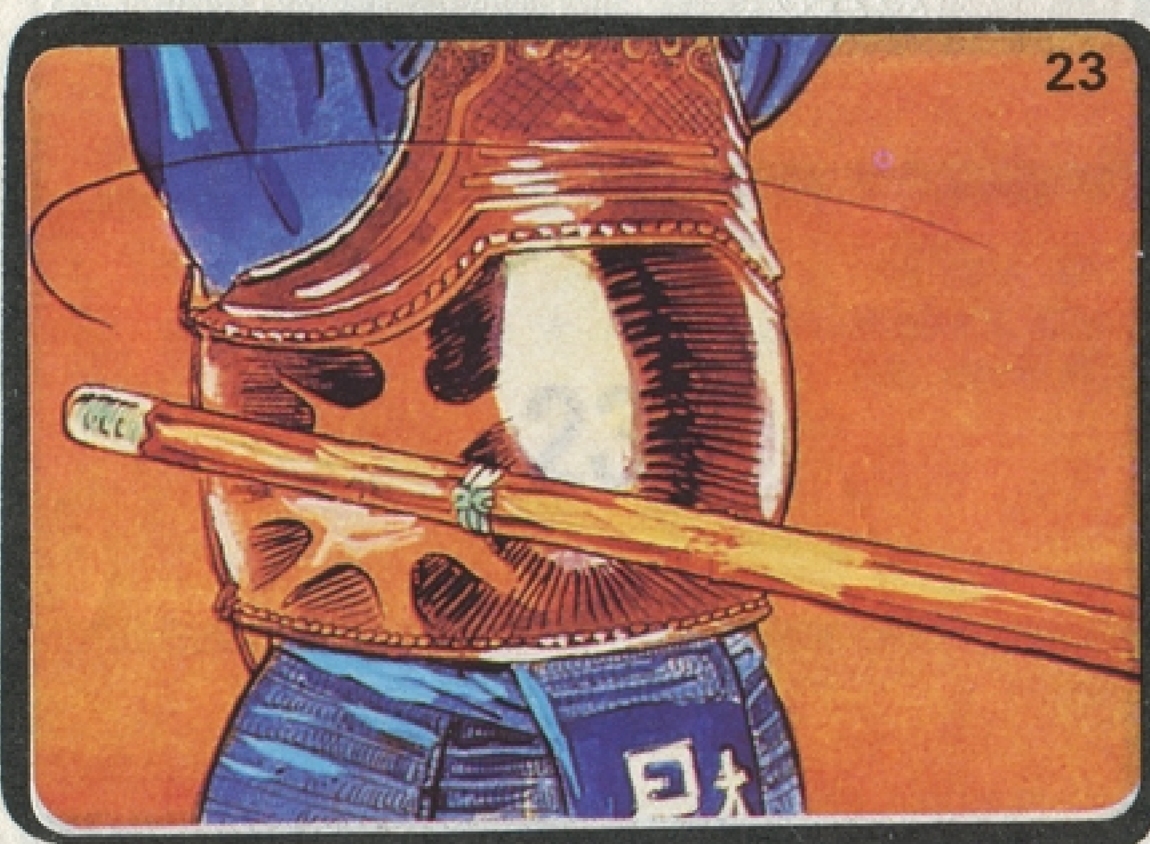
W XIV wieku warunki społeczne i polityczne w Japonii spowodowały stan napięcia pomiędzy władcami poszczególnych prefektur, a nawet między rodami. Walki o przetrwanie bądź władzę były zacięte i krwawe. Sztuka władania mieczem – KEN-JITSU – stała się bardzo ważna, nawet w samoobronie. Powstawały liczne szkoły, których tradycje przetrwały do współczesnoś-

ci i miały decydujący wpływ na kształt obecnego KENDO – sztuki walki mieczem bambusowym.

KENDO w języku japońskim znaczy „droga miecza". Mistrzami, którzy stworzyli podwaliny późniejszego KENDO byli m.in. Kamiizumi Jse no Kami i jego uczeń Muneyoshi Yagyu (1527–1606). Miyamoto Musashi (1584–1645) był twórcą szkoły, w której uczono posługiwania się krótkim i długim mieczem jednocześnie, pozostawił po sobie wielkie dzieło filozoficzne o sztuce władania mieczem GORIN-NO-SHO – „traktat o pięciu drogach". W XVII wieku trzej wielcy mistrzowie: Zesuiken Iba, Kanshin Teranishi oraz Tadaaki Ono dokonali szerokich zmian i modyfikacji w sztuce władania mieczem. Wprowadzili zasady, które eliminowały techniki niebezpieczne dla życia ćwiczących. W XIX wieku mistrz Chuta Nakanishi twórca szkoły NAKANISHI ITTO-RYU spowodował, że przyjęto formę sztuki walki, która przetrwała do dziś jako KENDO. Zaczęto wtedy używać lekkich mieczy wykonanych z bambusa zwanych SHINAI lub drewnianych – BOKUTO, wprowadzono rękawice – KOTE oraz maski na głowę – MEN. W 1912 r. powstał zbiór przepisów NIHON KENDO KATA. Od 1939 r. istnieje SHINAI-KYOGI – czysta, sportowa forma KENDO. W 1952 r. zorganizowano Ogólnojapońską Federację KENDO (Zen-Nippom Kendo Renmei – ZNKR). W wielu krajach Europy utworzono związki narodowe. W 1970 r. w Tokio powstała Międzynarodowa Federacja KENDO (IKF). W Polsce KENDO pojawiło się w latach 70-tych.



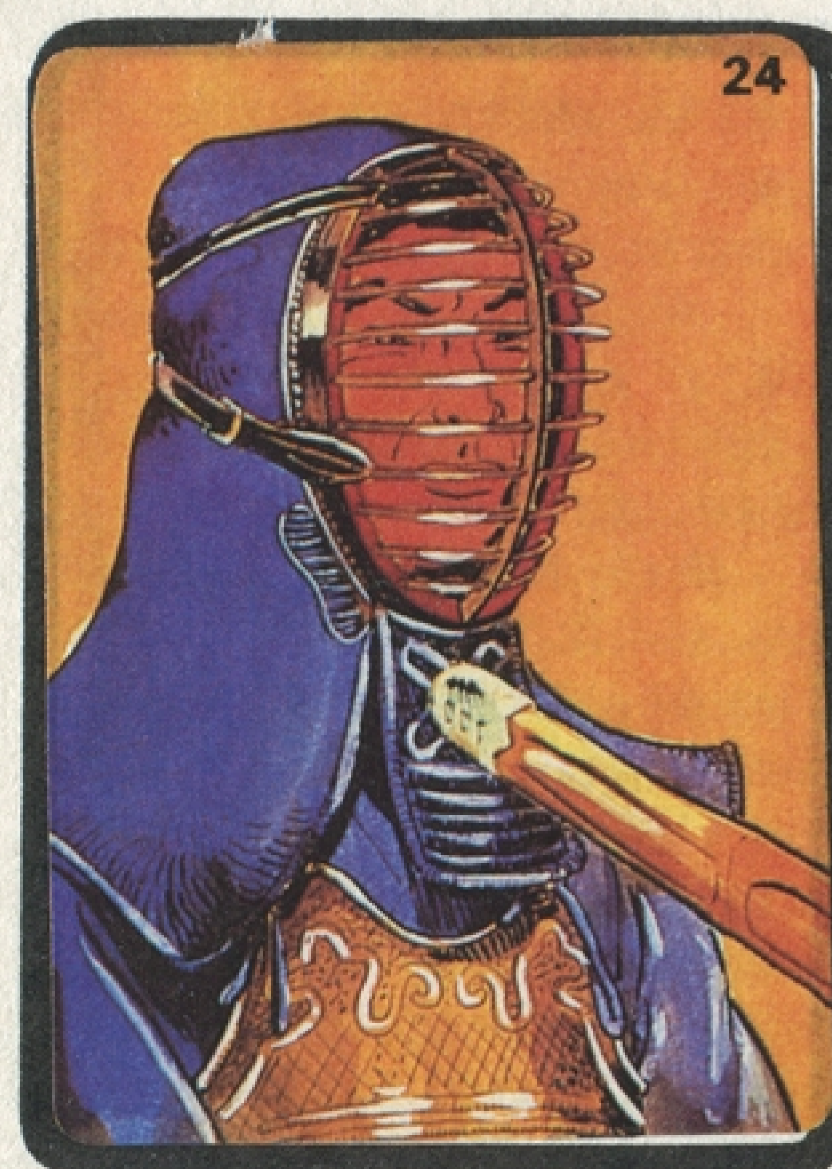
Technika ciosu w rękę.



Technika ciosu z boku w pas.

W sportowej formie KENDO zawodnicy przystępują do pojedynku chronieni przez specjalny pancerz składający się z osłon twarzy i głowy, korpusu oraz rąk. Prócz tego ubrani są w tradycyjny strój japoński – bluzę, podobną do używanej w judo oraz szerokie szarawary „hakama". Broń zaczepna, bambusowy miecz SHINAI, to cztery listwy połączone skórzaną rękojeścią i cięciwą. Czas walki – do 5 minut lub do uzyskania przez jednego z zawodników 2 punktów „ippon". Aby zdobyć punkt należy uderzyć SHINAI w jedną z następujących części ciała przeciwnika: głowę, bok korpusu, rękę lub zadać pchnięcie w gardło. Podczas ataku należy zachować prawidłowy dystans i postawę oraz okrzykiem zaakcentować, że cios nie był przypadkowy. W miarę nabywania umiejętności adepci KENDO otrzymują kolejne stopnie szkolenia KYU, po których następuje dziesięć stopni mistrzowskich DAN.

Technika ciosu na wprost.





Wejście do Świątyni SHAOLIN.



Mistrz i uczeń demonstrują różne systemy walki bronią.

KUNG-FU – lub jak przyjęto w Chinach WU SHU – jest najstarszym starochińskim systemem walki.

Wielu historyków zajmujących się stylami walki Chin dowodzi, że istniało około 360 systemów samoobrony. Tworzyło je niezależnie od siebie wieluset mistrzów w ciągu niespełna trzech tysięcy lat. Style te zawierają z pewnością wszystkie możliwe elementy walki. Nazwy pochodzą nie tylko od charakterystycznych technik, ale także od zwierząt, owadów, gór, rzek, prowincji, rodów, bohaterów i figur religijnych. Wielu mistrzów uważa, że prawie wszystkie style, w najbardziej zaawansowanej formie, są bardzo podobne. Nie ma najlepszego systemu, bowiem wartość każdego zależy od szybkości, doskonałości, siły i mylących przeciwnika manewrów. Stosowane przez prawdziwych mistrzów są równie skuteczne.

Pierwsze wiadomości o tworzeniu form KUNG-FU pochodzą z VI w. p.n.e. Sztuki walki rozwinęły się zwłaszcza za panowania dynastii Han (III w. p.n.e). W I w. p.n.e. Kuao Yee stworzył „styl długiej ręki", uważany za pierwszy nowoczesny styl KUNG-FU preferujący walkę na dystans. W III w. Hua Ta opracował – stosowany do dziś – układ ćwiczeń oparty na ruchach zwierząt: tygrysa, niedźwiedzia, małpy, jelenia i żurawia.



– znak chiński KUNG–FU.



Styl WING CHUN.
Ćwiczenia Pojedynczej Lepkiej Ręki.



Technika Drewnianego Człowieka.



Ćwiczenie Strzelające Palce.



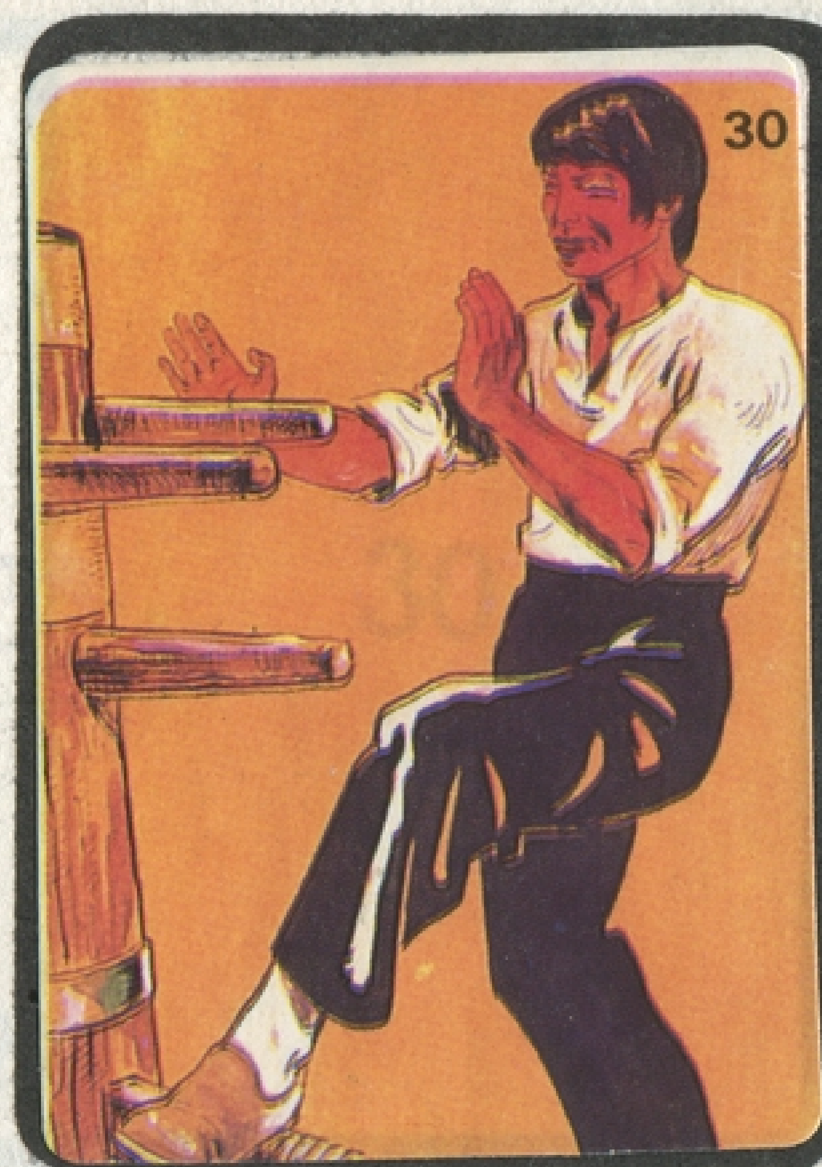
Odnowienie KUNG-FU nastąpiło w VI w. za sprawą mnicha buddyjskiego Bodhidharmy zwanego Da Mo (żył w latach 448 – 527). Jako pierwszy wprowadził do praktyk religijnych w klasztorze Shaolin (w prowincji Honan) serię ćwiczeń ciała i umysłu, tzw. 18 rąk LO HAN – stanowiących swoisty styl walki. Historycy uznają Da Mo za twórcę stylu SHAO-LIN-FU (Fu – sztuka pięściarska). Styl ten dzielił się na północny i południowy.

Północny SHAOLIN charakteryzował się dalekosiężnymi, prostymi technikami, opartymi na ciosach nożnych. Mistrz tego stylu nie powinien dać się trafić przeciwnikowi, który stoi w zasięgu jego nóg. Posługiwano się także różnego rodzaju bronią, jak włócznia czy długa pałka. Południowy SHAOLIN preferował techniki ręczne.

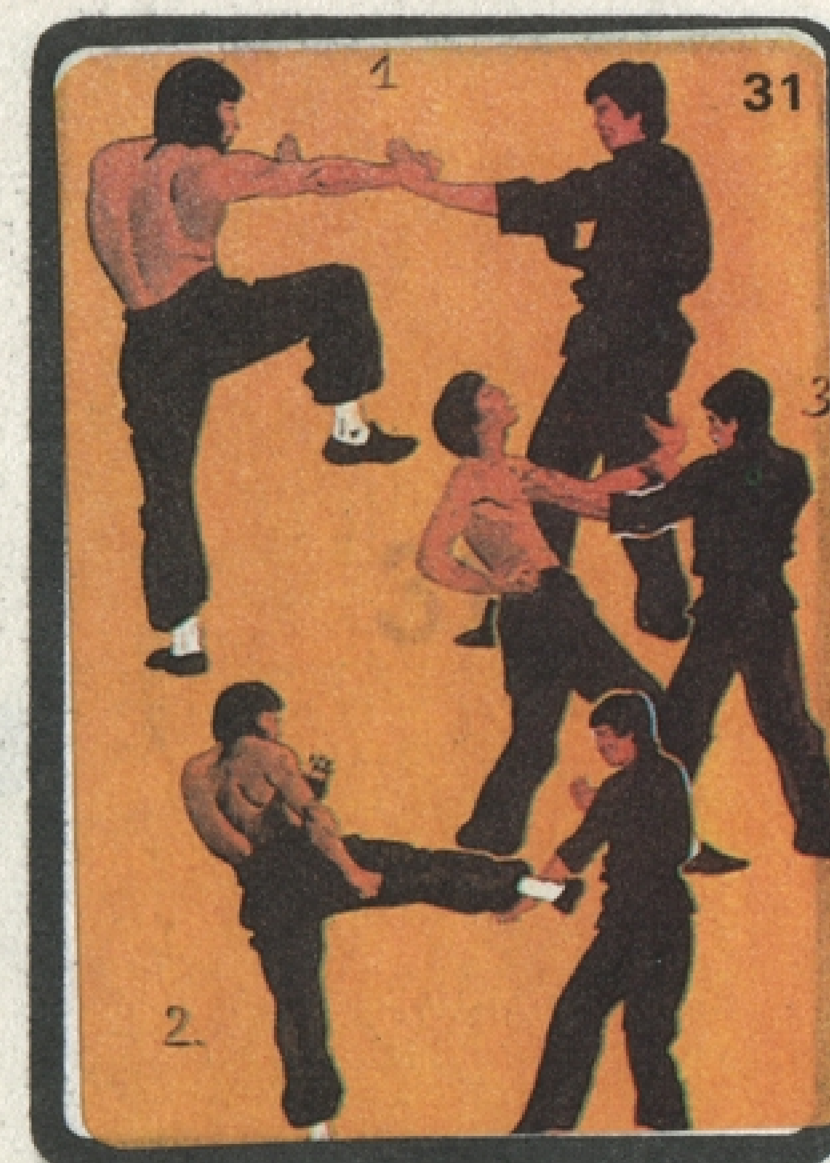
Historycy stwierdzają, że w klasztorze Shaolin powstało w sumie pięć głównych systemów walki. Między innymi, mniszka z tego klasztoru, imieniem Wu Mui stworzyła system samoobrony zwany „Stylem Południowego Smoka". Zygzakowate ruchy i posunięcia, mają imitować poruszanie się legendarnego smoka. Postawa obronna charakteryzuje się skurczeniem ciała – zmniejszeniem powierzchni narażonej na trafienie. W ataku używa się rąk do zadawania ciosów oraz do bloków, pchnięć i przechwyceń. Przechwycenia wykonuje się jedną ręką, druga przygotowana jest do zadania ciosu.

Za najbardziej elegancki uważany jest „Styl Białego Żurawia" powstały w środkowych i południowych Chinach ok. 140 lat temu. Według legend twórcą jego był Ovdator, mnich tybetański, który do klasztornej sztuki walki wykorzystał koncepcje żurawiej zręczności, giętkości, pomysłowości i artystycznych manewrów. Bazując na ruchach imitujących uderzenie dziobem, szarpanie pazurami i trzepotanie skrzydłami jako reakcję na atak, Ovdator stworzył osiem podstawowych technik. Uzupełnił je chwytami i rzutami z innych stylów. System początkowo nosił nazwę „Lwi ryk". Później, po wielu zmianach, mnisi tybetańscy przyjęli nazwę PAK HOK CHUAN (Piękno Białego Żurawia).

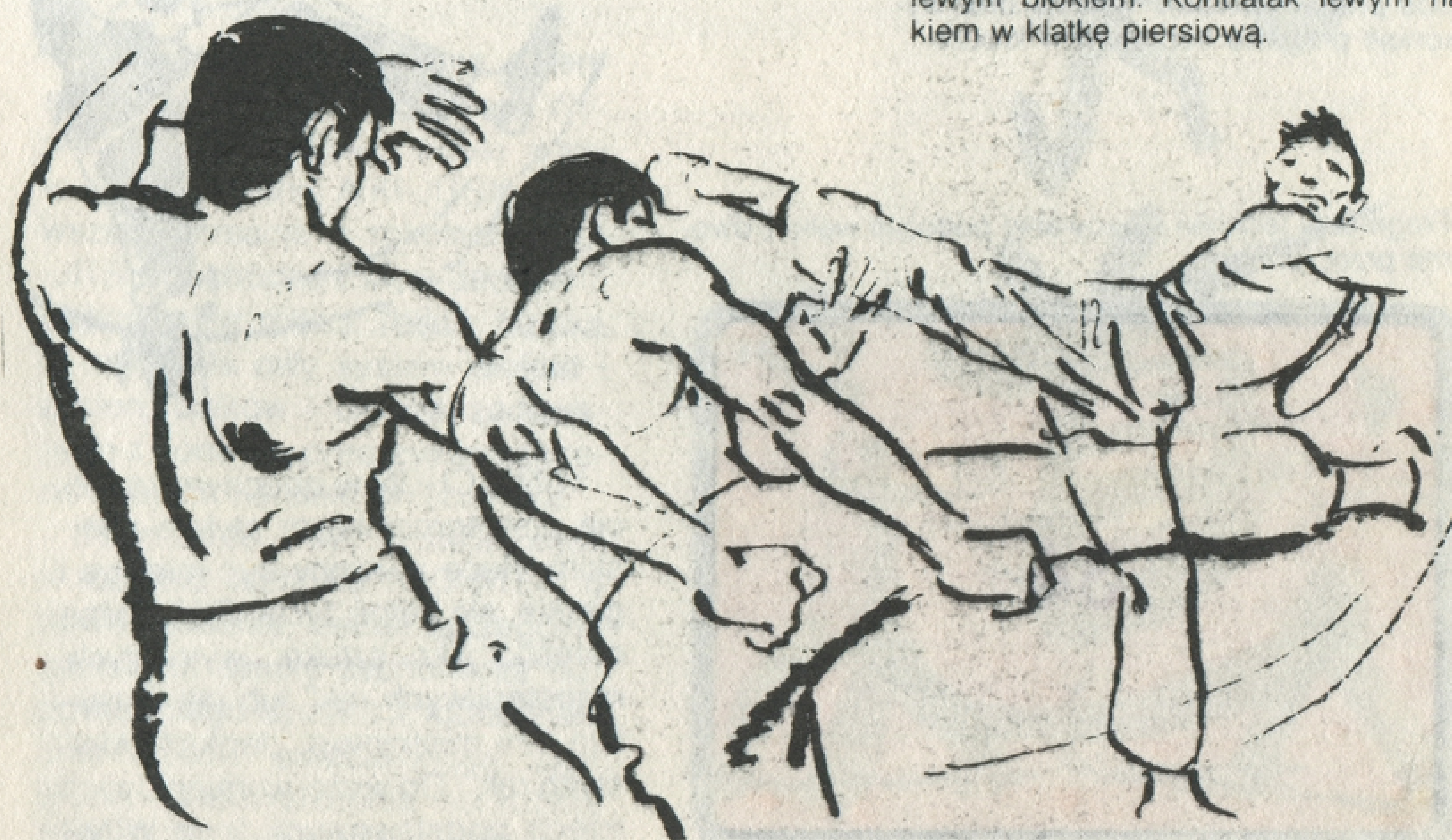
W XVII w. Chinka imieniem Yin Wing Chun dokonała rewolucji w formach KUNG-FU. Wspólnie z buddyjską mniszką, uciekinierką ze zburzonego klasztoru Shaolin, studiując techniki walki SHAOLIN w klasztorze Pah Non, wzbogaciła je o własne modyfikacje. Wing Chun rozgraniczyła umiejętności na trzy podstawowe formy „pustej ręki": Sin Lum Tao (mała myśl), Tzum Kiu (szukanie słabych punktów przeciwnika) i Bin Gee (strzelające palce). Styl ten od jej imienia nazywano WING CHUN. Mistrzem, który wzniósł go na wyżyny i przyczynił się do rozpowszechnienia był Leung Tzan. Kontynuatorami dzieła byli Chan Wah Soo, Yip Manowi.



Technika Drewnianego Człowieka.

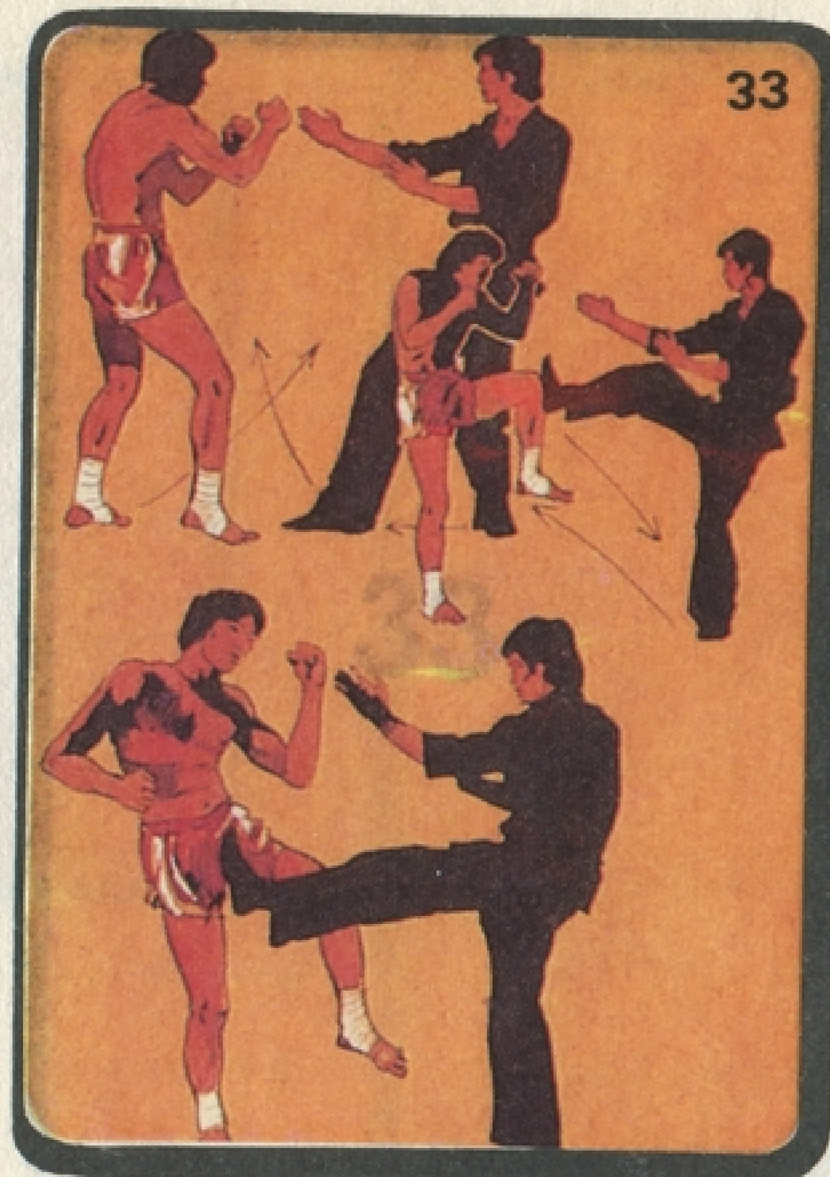


Techniki Wolnej Walki.
Wysoki cios pięścią jest zbity blokiem. Boczne kopnięcie jest zneutralizowane lewym blokiem. Kontratak lewym hakiem w klatkę piersiową.





Napastnik wykonuje niski cios prawą pięścią. Broniący wykonuje blok zbijający i chwyta za atakującą pięść, zadaje cios prawym łokciem w szyję oraz wykonuje przednie kopnięcie w krocze.



Napastnik wykonuje kopnięcie. Broniący zatrzymuje je uderzeniem stopy i kontratakuje lewą nogą w krocze.



Fragmenty techniki stosowanej podczas walki z dwoma przeciwnikami.



WING CHUN w obecnym kształcie jest agresywnym stylem miejskim. Ręce powinny być miękkie i giętkie, ale pełne życia. Styl można określić jako sztukę „wytrwałych, nieustępliwych rąk" lub jak określają inni mistrzowie, „lepkich, kleistych rąk". Do wyżej wymienionych trzech podstawowych form WING CHUN należą jeszcze trzy formy treningu. Są to: 108 lub 116 pozycji „drewnianego człowieka" (Mun Jong), 8 smagających (tnących) technik „latającego miecza" (Pah Tsam Tao) oraz techniki władania kijem o długości 6,5 stopy (Lok Poon Kwam).

Z pozostałych systemów KUNG-FU wyróżniają się, rozwinięte w południowych Chinach: Hung gar, Chai gar, Lau gar, Lee gar i Mok gar („gar" oznacza ród lub klan). Nazwy pochodzą od rodów, które przyczyniły się do ich rozwoju.

W 1982 r. powstała Europejska Federacja KUNG-FU podległa Międzynarodowej Federacji Chińskich Sztuk Walki (I.C.M.A.F.).

W Polsce KUNG-FU pojawiło się w latach 70-tych. Największe ośrodki to: Gdańsk – HAI-LUNG-PAI, Kraków – CHOY-GAR, Warszawa – WING-TSUN i TAI-CHI.

W KUNG-FU wyróżnia się dwie formy zawodów:

1. Walkę sportową – odbywającą się na ringu bokserskim; zawodnicy stosują ochraniacze bokserskie na głowę, rękawice, ochraniacze i elastyczne pancerze na tułów. Walka trwa trzy rundy po trzy minuty. Dozwolone są ciosy rękami i nogami, rzuty i podcięcia.
2. Zawody w powtarzalnych układach form (KUEN-TO lub ŻAO).

Strój używany do ćwiczeń KUNG-FU, to : luźna zapinana pod szyję bluza, luźne spodnie ze spiętymi u dołu nogawkami oraz miękkie pantofle skórzane.



Technika uwolnienia ręki przez odejście.



Technika uwolnienia ręki przez dojście oraz wychwyt ręki.

Sposób wykonywania uwolnień ręki.



AIKIDO jest to wybitnie defensywna sztuka walki obronnej. Wywodzi się z bojowej sztuki walki wręcz, nazywanej AIKI-JITSU. Pierwsze informacje o szkołach AIKI-JITSU pochodzą z IX w. Jednym z twórców był mistrz Teijun. Sztuka ta zawierała cały system blokad i zasłon, uników i ciosów zadawanych z kontry w precyzyjnie wybrane miejsce na ciele przeciwnika.

Tsunemoto – syn mistrza Teijun – rozwinął technikę AIKI-JITSU o nowe elementy, kładąc szczególny nacisk na sztukę zachowania odpowiedniego dystansu, która miała uniemożliwić przeciwnikowi skuteczne władanie bronią. Na rozwój AIKI-JITSU miał wpływ powstały w

合
氣
道

– znak japoński AIKIDO



Technika obrony przy ataku na rękę. Broniący wykonał skłon do przodu ściągając w dół rękę napastnika a następnie poprzez gwałtowne zadanie ciosu łokciem oraz przedramieniem powoduje obalenie napastnika do tyłu.

XII w. system walki pod nazwą GEN-NO-HEINO (strategia rodu Gen), który ponadto obejmował technikę walki mieczem – KEN JITSU. W początkach XIII w. mistrz Shinra Saburo Yoshimitsu ulepszył i rozwinął sztukę AIKI-JITSU przez zastosowanie istniejących technik w sposób bardziej zręcznościowy, umożliwiający uzyskanie psychicznej przewagi nad przeciwnikiem i kontrolę przebiegu walki. Ulepszony system nazwano DAITO-RYU-AIKI-JITSU.

Syn mistrza Yoshimitsu imieniem Yoshikijo rozwinął liczbę technik i udoskonalił zasady walki z przeciwnikiem uzbrojonym w miecze, czy inne rodzaje broni. Następnie rodzina Yoshikijo zmieniła nazwisko na Takeda, a system walki związany z rodem był coraz bardziej udoskonalany, ale nadal trzymany w głębokiej tajemnicy.

Dopiero w XIX w. potomek rodu – Sogaku Takeda wskrzesił rodzinną tradycję i zapomniany już system walki. Utworzył szkołę na wyspie Hokkaido pod nazwą DAITOKAN. Szkoła ta przetrwała do dzisiaj.

Jednym z najbardziej znanych uczniów DAITOKAN stał się Morei Uyeshiba, uważany za twórcę i najwybitniejszego mistrza współczesnej sztuki AIKIDO. Wyodrębnił z tego systemu zestaw technik i stworzył nowy ulepszając niektóre z nich. AIKIDO w obecnej znanej formie zawiera techniki JU-JITSU, KENDO, KARATE i inne. Jest rodzajem sztuki walki o charakterze wybitnie samoobronnym. Jej szczególna cecha to wielki przeskok od tradycyjnej, fizycznej do

Technika uwolnienia ręki poprzez wychwyt, zwrot oraz wykonanie rzutu po kole (Kokyu nage).







Technika podstawowych ucisków, dźwigni na stawy.

duchowej, od agresywnej do biernej sztuki walki. AIKI w jęz. japońskim oznacza wyczuwanie zamiarów, uleganie wpływom lub poddawanie się nastrojom; DO – droga, sposób.

Celem AIKIDO nie jest walka z przeciwnikiem, ale z samym sobą. Mistrzowie twierdzą: „Niebo i Ziemia są jednym". Opanowanie sztuki walki oznacza posłuszeństwo względem praw Nieba i Ziemi, czyli Natury. „Jeśli poprawnie rozumiesz i słuchasz praw Natury i przenosisz jej rozkazy, staniesz się jej integralną częścią i ktoś, kto atakuje ciebie, będzie atakował samą Naturę". Dlatego AIKIDO niejednokrotnie nazywa się „sztuką wojenną bez walki".

AIKIDO nie jest jedynie sztuką samoobrony. Splatają się w nim elementy filozofii i psychologii. Dzięki temu stało się bardzo popularne na świecie. W Polsce rozwój AIKIDO nastąpił w latach 70-tych. Największe ośrodki to Szczecin, Kraków, Warszawa.

Zawody odbywają się tylko w formie pokazów. Zawodnicy bezpośrednio współdziałają i nie wskazuje się zwycięzców ani pokonanych. Głównymi elementami są obroty tułowia i uniki (tai-sabaki), bolesne dźwignie oraz uciski (kote-ocae) we wrażliwe miejsca na ciele człowieka, techniki uderzeń (atemi-waza), a także techniki rzutów. Strojem jest luźna bluza w formie kimona i szerokie, długie spodnie „szarawary" oraz pas.

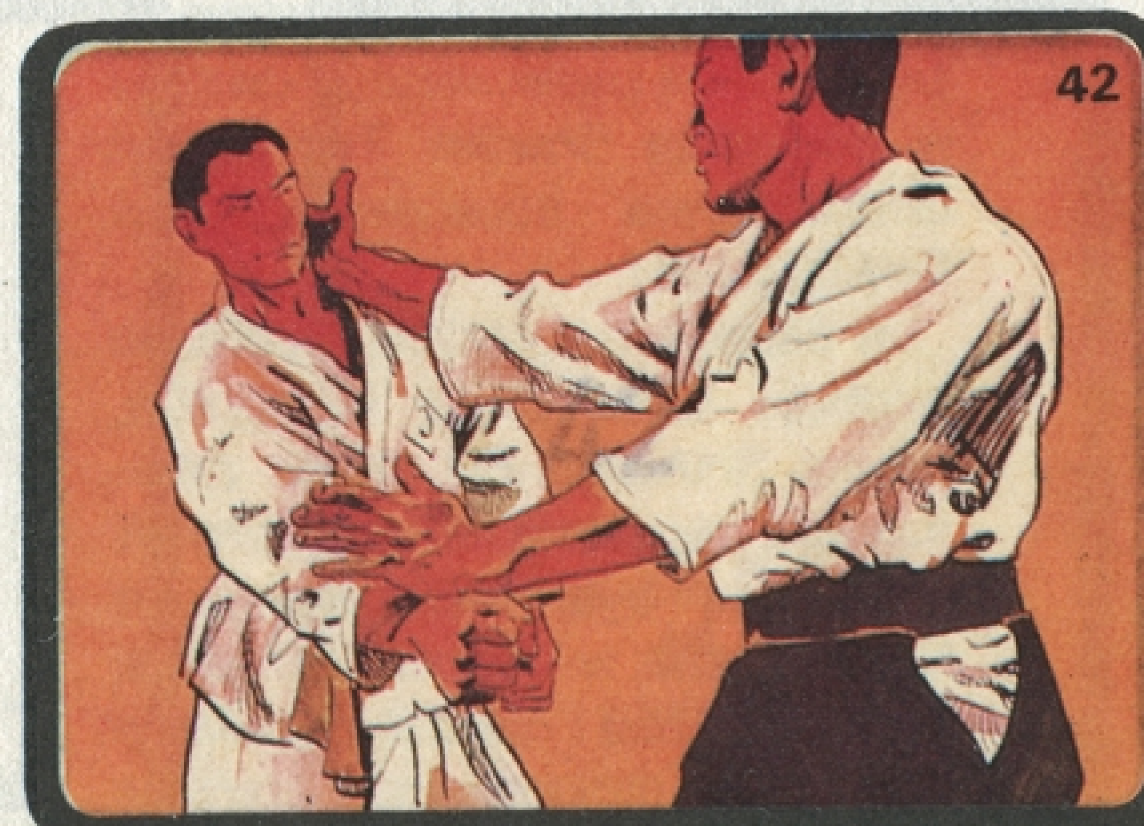
Rzut poprzez ucisk oraz skręt nadgarstka. (Kote gaeshi).





Rzut za dwie ręce poprzez odejście i skręt tułowia. (Koshi nage).

Technika ATEMI – uderzenia we wrażliwe miejsca na ciele człowieka.





Rzut uwalniający rękę, wykonany poprzez wejście ze skrętem w napastnika. (Katate – ryote – dori).

空手道

– znak japoński KARATE



Zawodnicy japońscy ćwiczą efektowny skok (yoko tobi geri).

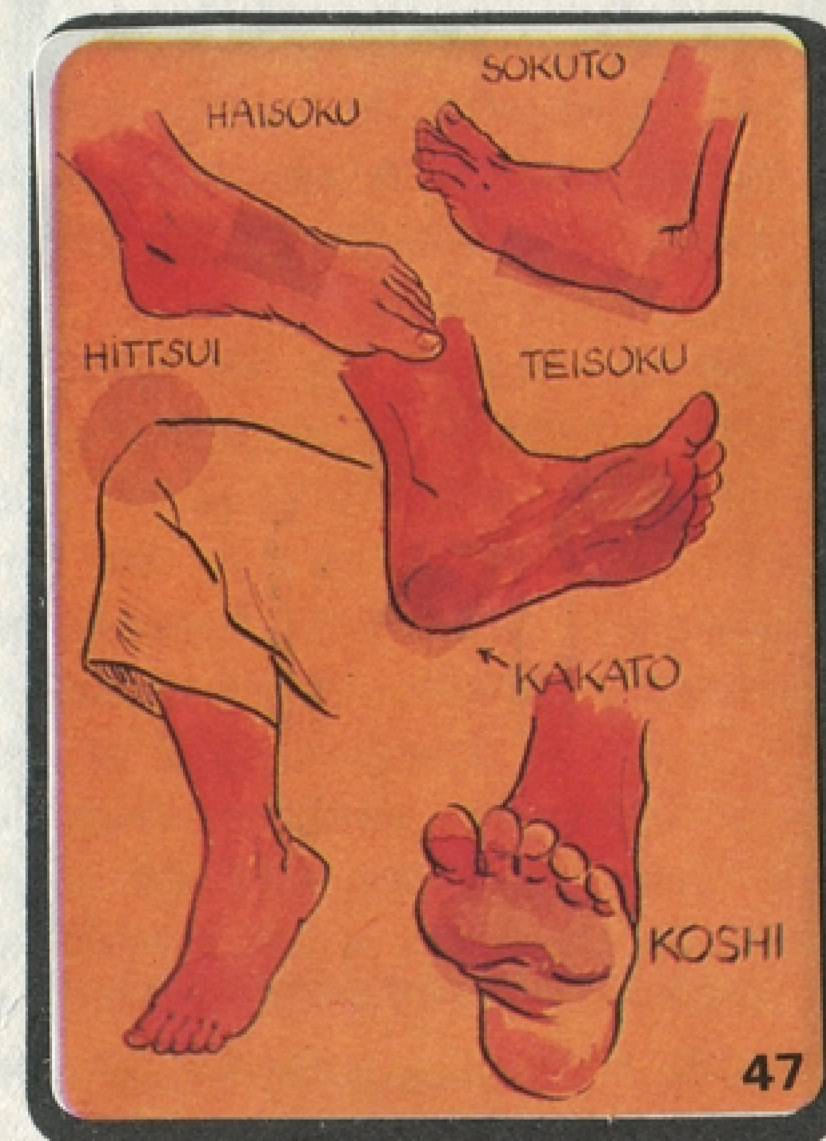
Geneza KARATE sięga tysięcy lat. Według historyków wywodzi się z Chin, a pierwowzory powstały w klasztorze Shaolin. Twórcą był Bodhidharma opracowując styl SHAOLIN-FU.

W okresie Yuan (1206 –1368), po podboju Chin przez Mongołów, sztuka SHAOLIN-FU uległa zmieszaniu z zapasami mongolskimi. W tej formie była nauczana przez Chen Yuana w Japonii, do której przybył w 1558 r. Bardzo popularne w okresie dynastii Han chińskie „Kempo" (czyli sztuka ataku), rozwinęło się w Kakuteijitsu i z kolei miało duży wpływ na rozwój „Taikyokuken" (chińskie „Tai Chi Chuan"). Po rozwinięciach doko-



Technika układania ręki przy zadawaniu różnego rodzaju ciosów.

Technika zadawania różnego rodzaju ciosów nogą.



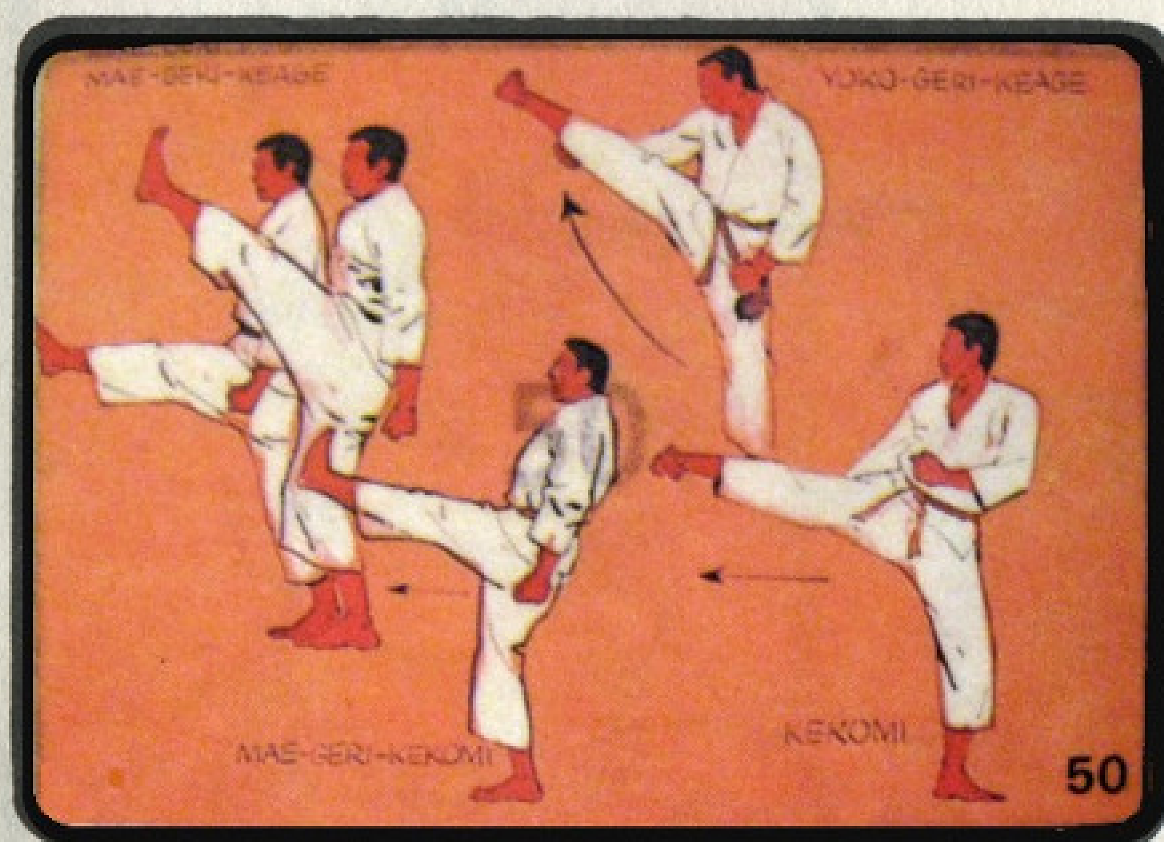
Technika podstawowych bloków.

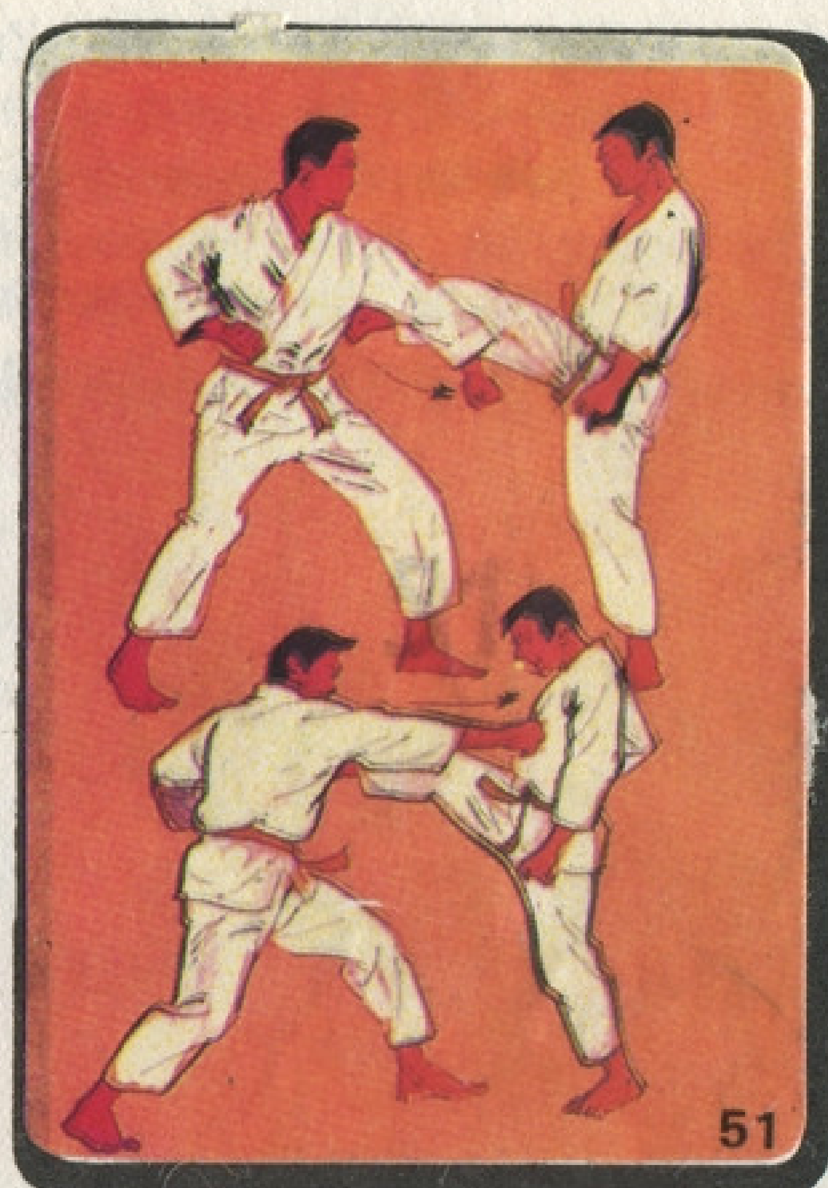




Technika podstawowych ciosów ręką.

Technika podstawowych ciosów nogą.





Obrona przed ciosem nogą i kontratak ciosem prostym.

nanych w XVI w. przez gen. Chi Chi Kuanga i gen. Chen Wang-Tinga, „Taikyokuken" stało się połączeniem teorii sztuk pięściarskich wielu szkół i miało istotny wpływ na współczesne KARATE.

Ta sztuka walki przeniesiona została na Okinawę (Japonia). Zmieszała się z miejscowymi technikami walki nazywanymi TO-DE, lub TE. Polegały na zadawaniu uderzeń ręką i stopą.

Po raz pierwszy publicznego pokazu KARATE dokonał Gichin Funakoshi w 1921 r. w Tokio. Od tego momentu datuje się dynamiczny rozwój tej formy walki w samej Japonii i na świecie. Japoński znak KARA – według filozofii Zen oznacza pustkę, nicość, TE znaczy ręka, czyli KARATE – „pusta ręka".

Około 1930 r. Funakoshi wprowadził nazwę KARATE-JITSU, którą zmienił w 1935 r. na KARATE-DO, co oznacza „ drogę pustej ręki". W rok później utworzył szkołę KARATE – SHOTOKAN.

Do najbardziej znanych należy szkoła Oyamy, twórcy najpopularniejszego obecnie stylu KARATE-KIOKUSHINKAI, oraz szkoły: Wado-ryu, Shito-ryu, Goju-ryu.

W 1950 r. powstało Japońskie Stowarzyszenie Karate. W 1964 r. z okazji igrzysk olimpijskich w Tokio utworzono Związek Japońskiego Karate (AH JAPAN ASSOCIATION). W Polsce KARATE rozwija się od 1970 r. Pierwsze sekcje powstały w Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Szczecinie.



Obrona przed ciosem ręką poprzez blok nogą i kontratak ciosem nogą.



Zawodnicy w walce.
Zawodnik (po prawej) robiąc pół kroku naprzód zwodem unika kopnięcia i stosuje kontratak grzbietem pięści.

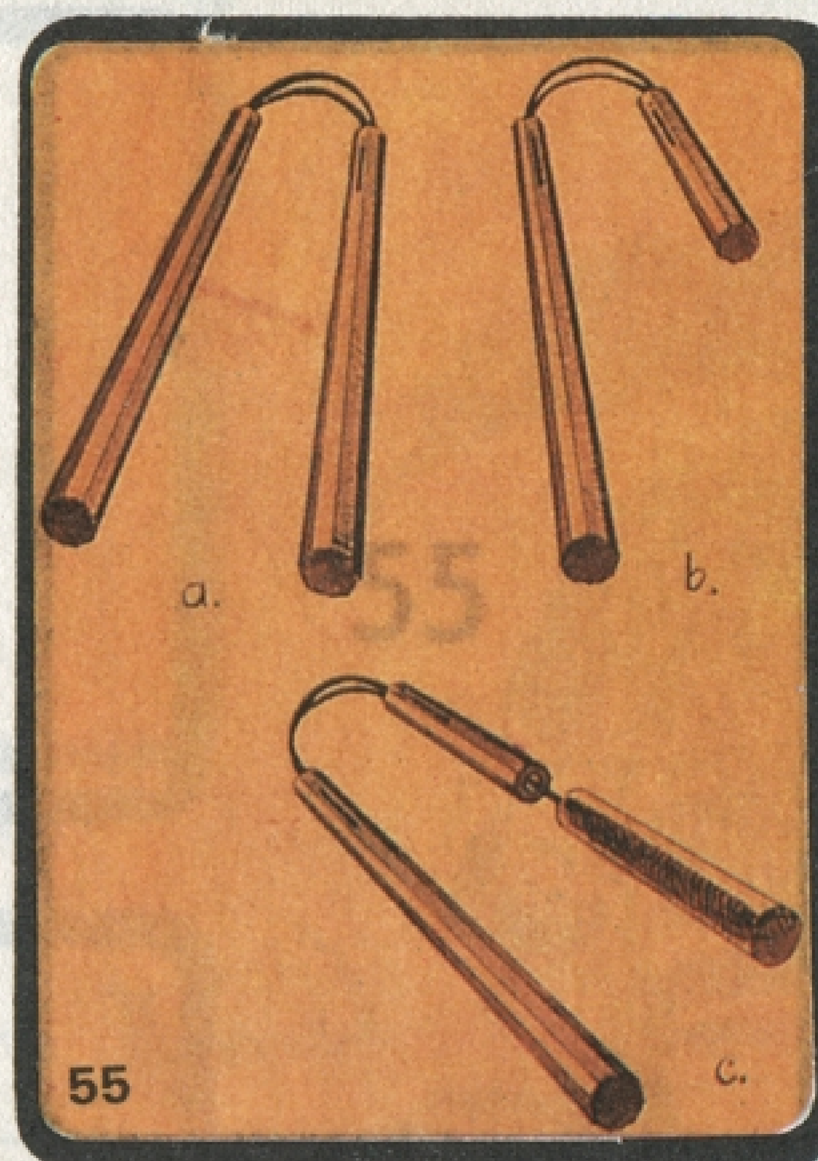


Zawodnik (po lewej) uderza łokciem rękę atakującego aby zmienić kierunek jego ciosu i jednocześnie zadaje cios palcami w oczy.

W KARATE istnieje dwojaka rywalizacja sportowa: walki KUMITE oraz wykonywanie pokazów KATA. W KARATE rozróżnia się 9 stopni uczniowskich – KYU oraz mistrzowskie – DAN. W walkach – KUMITE obowiązują rękawice ochronne. Czas wynosi dwie minuty efektywnej walki. Zawodnik wygrywa gdy uzyska: 3 ippon lub 6 Waza-Ari, decyzją sędziego, przez dyskwalifikację lub poddanie przeciwnika. Dopuszcza się atak na następujące miejsca: głowa, twarz, szyja, piersi, brzuch, plecy. KATA zawodnicy prezentują z oficjalnej listy. Ocenie sędziów podlega: zrozumienie Kata, elementy techniczne, zachowanie planu pokazu. Za przerwanie KATA lub wykonanie w formie daleko odbiegającej od normy zawodnik zostaje zdyskwalifikowany. Oficjalny strój – KARATEGI, białe, nie oznaczone kimono oraz pas.







Podstawowe rodzaje NUNCZAKU:
a. HAKAUKEI, b. SO–SETSU–KON.
c. SAN–SETSU–KON.



Postawy obronne:
a. „żurawia" przed podcięciem nogi,
b. „kota" umożliwiająca obrony i atak.
c. przed atakiem z przodu.



Postawy obronne:
a. blok górny,
b. blok przed uderzeniem w głowę.

Technika obrony przed kopnięciem prostym.



W XV w. podczas okupacji Okinawy przez Japonię zabronione było używanie jakiejkolwiek zwyczajnej broni, jak: miecze, noże, włócznie itp. Według przekazów historycznych, miejscowa ludność w celach samoobrony zaczęła używać broni ze znanych już systemów KARATE i KOBUDO (BO – kij, SAI – krótki sztylet z dwoma zębami przy rękojeści, KAMA – sierp i SURUSHIN – długa lina z obciążeniami przymocowanymi do obu końców). Niektóre ze stosowanych w KOBUDO broni były na-

Technika obrony przed ciosem nożem od dołu.



59



rzędziami rolniczymi, które pomysłowo zmieniono w efektywne narzędzia obronne. Według historyków, pierwowzorem NUNCZAKU był cep, używany do oddzielania ziarna od słomy, który przekształcono w niebezpieczną broń. Składało się z dwóch pałek z twardego drewna, połączonych sznurkiem plecionym z końskiego włosia (obecnie z nylonu lub łańcucha). Dzięki niewinnemu wyglądowi NUNCZAKU mogło być łatwo poczytane za zabawkę lub nieszkodliwe, połączone pałki.

Mistrzowie KOBUDO z Okinawy m.in Kenshin Taira, Tysuho Sakagami wykorzystując szereg technik i elementów tej sztuki, stworzyli z NUNCZAKU bardzo efektowny

Technika obrony przed uderzeniem kijem w głowę.





Technika obrony przed uderzeniem głową poprzez założenie duszenia.



Technika obrony przed kopnięciem wysokim.



Technika obrony przed pchnięciem nożem oraz kontratak – cios nogą.



system walki, traktując je jako przedłużenie ręki w systemie KARATE. Każda część broni jest użyteczna. Końce pałki służą do dźgania i wbijania. Górna i dolna powierzchnia jest używana w ciosach skręconych, powierzchnia środkowa – do blokowania i uderzania, a sznur do uciskania i duszenia.

W Europie system NUNCZAKU został wprowadzony w latach 60-tych, a w Polsce dopiero w drugiej połowie lat 70-tych w niektórych sekcjach KARATE oraz JU-JITSU.

W tej sztuce nie odbywają się zawody sportowe, jedynie pokazy w formie KATA. Strój analogiczny jak w KARATE.

Obrona przed dwoma napastnikami.





Rzut z blokowaniem kolana (HIZA–GURUMA).



Rzut biodrowy blokująco–ciągniony (TSURI–KOMI–GOSHI).

柔道

– znak japoński JUDO.

JUDO w języku japońskim oznacza – „droga do zwinności", lub „droga ustępowania".

Jest sportem pochodzenia japońskiego. Twórcą był prof. Jigoro Kano (1859–1938), który zebrał, usystematyzował chwyty z szeregu starojapońskich systemów walki, a przede wszystkim stylu JU–JITSU. Wybrał i zmodyfikował techniki, które nie są brutalne oraz nie zagrażają zdrowiu ani życiu ćwiczących. Wprowadził zasady i przepisy walki sportowej. Zawodnicy mogą stosować jedynie rzuty i chwyty określone i dozwolone.

Nauczanie technik JUDO przebiega w stopniach zaawansowania technicznego: szkolnych – KYU – od 6 do 1, mistrzowskich DAN – od 1 do 13.

Technikę JUDO można podzielić na dwie zasadnicze grupy:

I. Rzuty (NAGE–WAZA),

II. Chwyty (KATAME–WAZA) – w których wyróżniamy: trzymanie, dźwignie, duszenie.

Po raz pierwszy zaprezentowano sztukę JUDO w Japonii w 1882 r. Od tego czasu rozpowszechniła się prawie na całym świecie. W 1953 r. powstała Światowa Federa-

cja JUDO. Polska jest członkiem Europejskiej Federacji JUDO od 1957 r.

Walka w JUDO odbywa się na macie (TATAMI). Zawodnicy ubrani są w JUDOGI. Kolor pasa oznacza stopień zaawansowania. Czas trwania walki może być krótszy niż 3 minuty oraz dłuższy niż 20 minut. Zawodnik wygrywa gdy uzyska: ippon, Waza–Ari, Juko, Koke, przez dyskwalifikację lub poddanie przeciwnika. Zawodnicy mogą stosować rzuty, dźwignie, duszenie i trzymanie lecz wyłącznie określone i dozwolone.

Czyny zakazane, to m.in. rzuty z nogą oplatającą nogę atakującego, ściskanie nogami tułowia, szyi lub głowy, stosowanie dźwigni gdziekolwiek indziej niż staw łokciowy, wykonywanie jakiejkolwiek akcji, która mogłaby uszkodzić szyję lub kręgosłup przeciwnika.



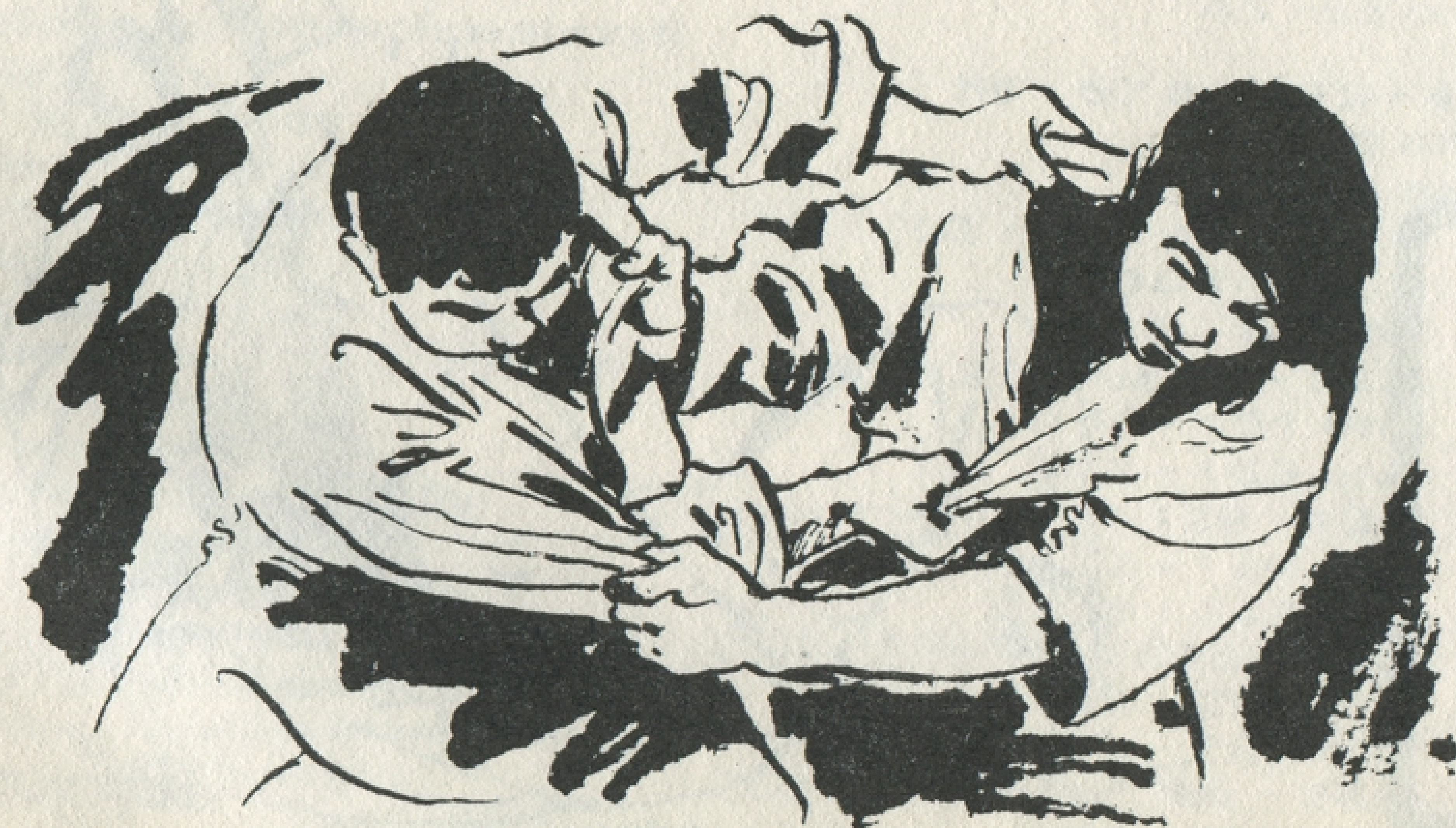
Rzut przez duże podcięcie zewnętrzne nogi (O–SOTO–GARI).



Rzut z przetoczeniem przez biodro (O–GURUMA).

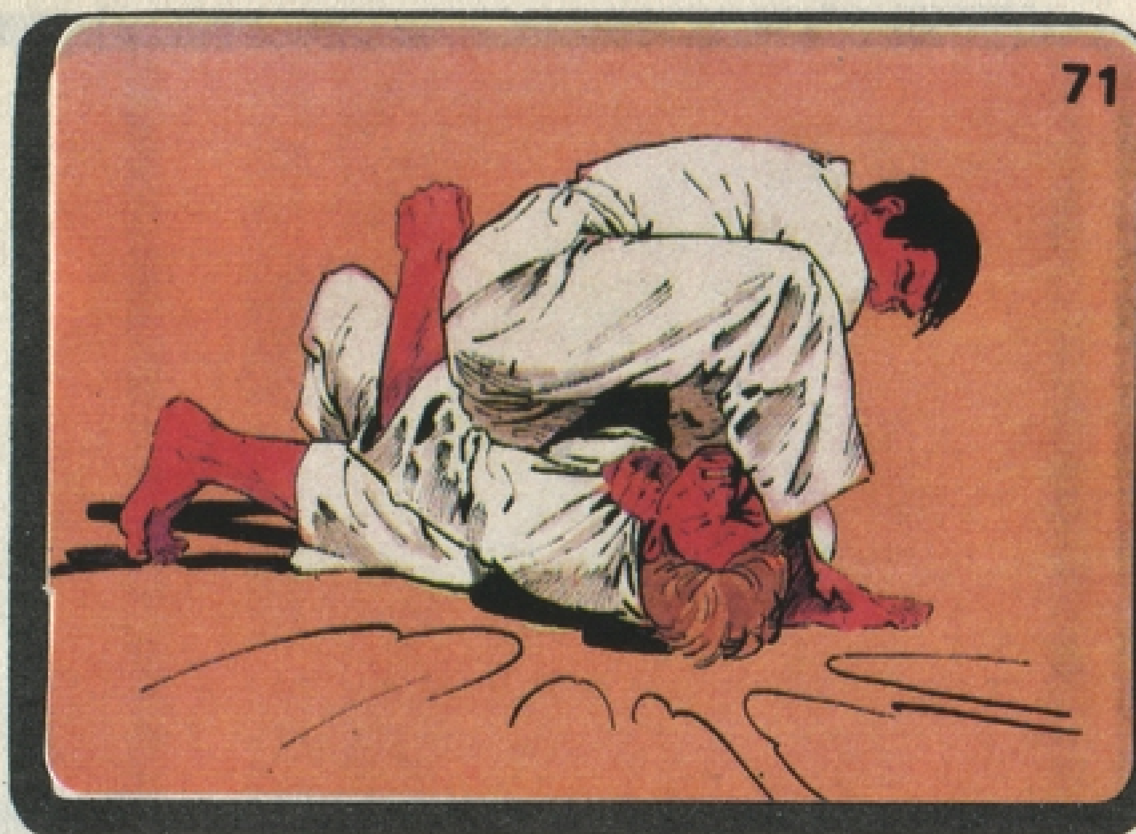
Rzut przez wewnętrzne udo (UCHI–MATA).





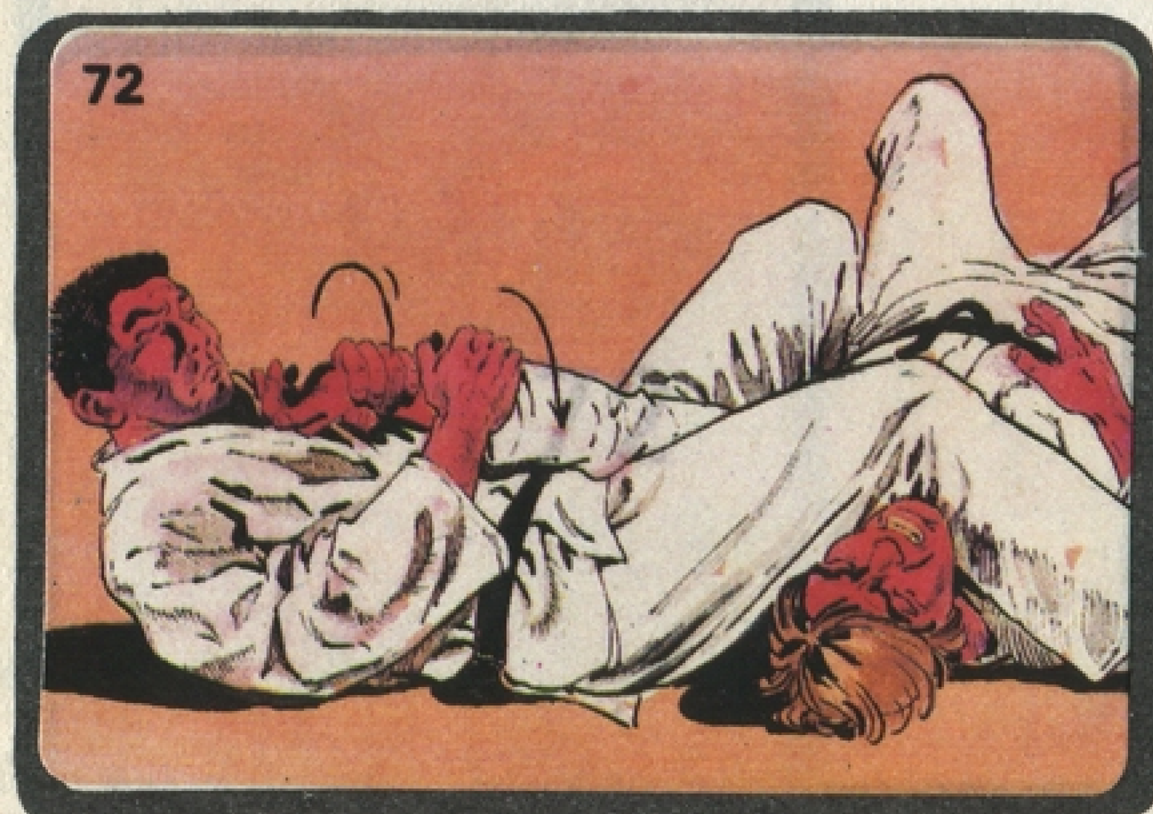


Duszenie bez pomocy kimona, tzw. gołe duszenie.



Trzymanie nożycowe połączone z duszeniem.

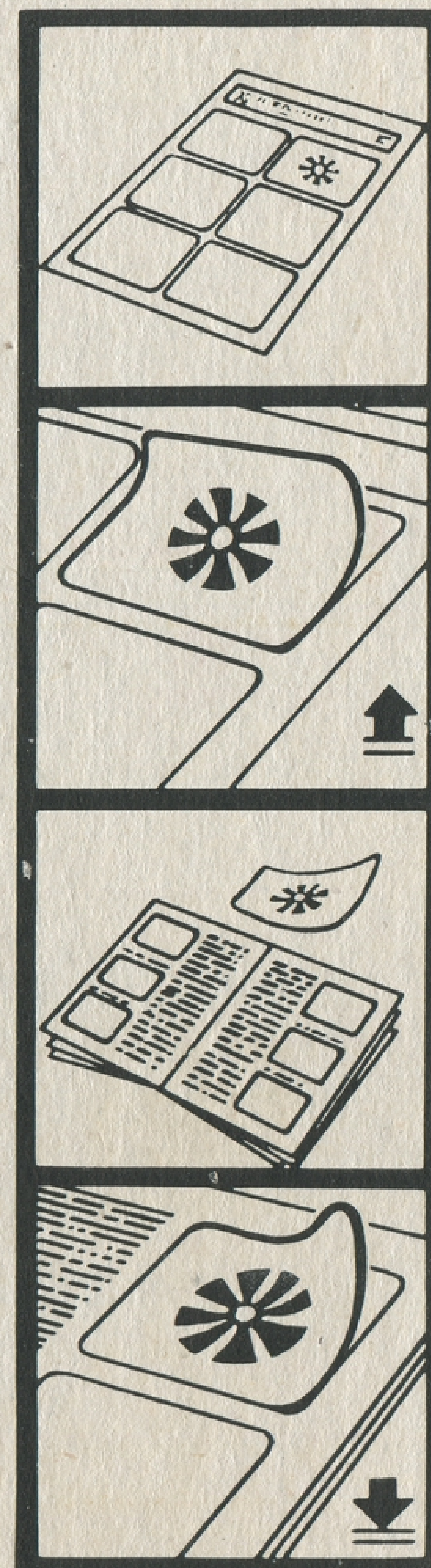
Dźwignia na staw barkowy, łokciowy i nadgarstek.



Aby zgromadzić pełny zestaw Ilustracji Samoprzylepnych z wybranej dziedziny - należy nabyć w punkcie sprzedaży RSW „PRASA-KSIĄŻKA-RUCH” odpowiedni zeszyt i sprzedawane oddzielnie arkusze Ilustracji Samoprzylepnych.
Każdy zeszyt oprócz tekstu informacyjnego, zawiera miejsca do wklejania ilustracji Samoprzylepnych. Na każdym arkuszu IS znajduje się sześć odpowiednio naciętych obrazków, z których cztery dotyczą jednego wiodącego tematu, oznaczonego kolejnymi numerami, zaś dwa pozostałe zapoczątkowują nowe tematy równie interesujące. Wystarczy odkleić ilustrację samoprzylepną i umieścić ją w odpowiednim miejscu zeszytu, które oznaczone jest taką samą liczbą. Wypełniając w ten sposób cały zeszyt uzyskać można bogato ilustrowany, jednotematyczny album, mogący stać się podręczną encyklopedią.

Mamy nadzieję, że kolekcjonerzy z zadowoleniem przyjmą proponowaną przez Krajową Agencję Wydawniczą formę gromadzenia ciekawych a nierzadko unikalnych zbiorów. Przekonani, że nasza oferta zostanie życzliwie przyjęta, życzymy, aby znalazła ona miejsce w Waszej bibliotece jako źródło wiadomości z wybranej dziedziny.

INSTRUKCJA



* * *

Oto numeracja arkuszy Ilustracji Samoprzylepnych z tematami wiodącymi uzupełniona numerami arkuszy IS, na których znajdują się pozostałe ilustracje stanowiące całość zestawu tematycznego.

Ptaki Polski	**45 - 55 oraz 19 - 44**
Samoloty, na których walczyli	
Polacy	**56 - 67 oraz 19 - 44 i 45 - 55**
Stare samochody	**68 - 79 oraz 32 - 55**
Od Aten do Moskwy	**80 - 91 oraz 56 - 79**
Zwierzęta polskich ZOO	**92 - 103 oraz 56 - 67 i 80 - 91**
Polska broń pancerna	**104 - 115 oraz 68 - 91**
Jachty żaglowe	**116 - 127 oraz 92 - 115**
Polskie samochody osobowe	**128 - 139 oraz 92 - 103 i 116 - 127**
Historia ubioru	**140 - 151 oraz 104 - 127**
Ptaki egzotyczne	**152 - 163 oraz 128 - 151**
Druga wojna światowa	**164 - 171 oraz 128 - 139 i 152 - 163**
Podbój głębin	**172 - 179 oraz 140 - 163**
Grzyby polskich lasów	**216 - 227 oraz 228 - 251**
Historia samolotu	**228 - 239 oraz 216 - 227 i 240 - 251**
Polskie zamki i pałace	**240 - 251 oraz 216 - 239**
Piłkarskie mistrzostwa świata	**252 - 263 oraz 264 - 287**
Style walki Wschodu	**264 - 275 oraz 252 - 263 i 276 - 287**
Kontynenty - Ameryka Łacińska	**276 - 287 oraz 252 - 275**

Cena zł 50,-



KRAJOWA AGENCJA WYDAWNICZA